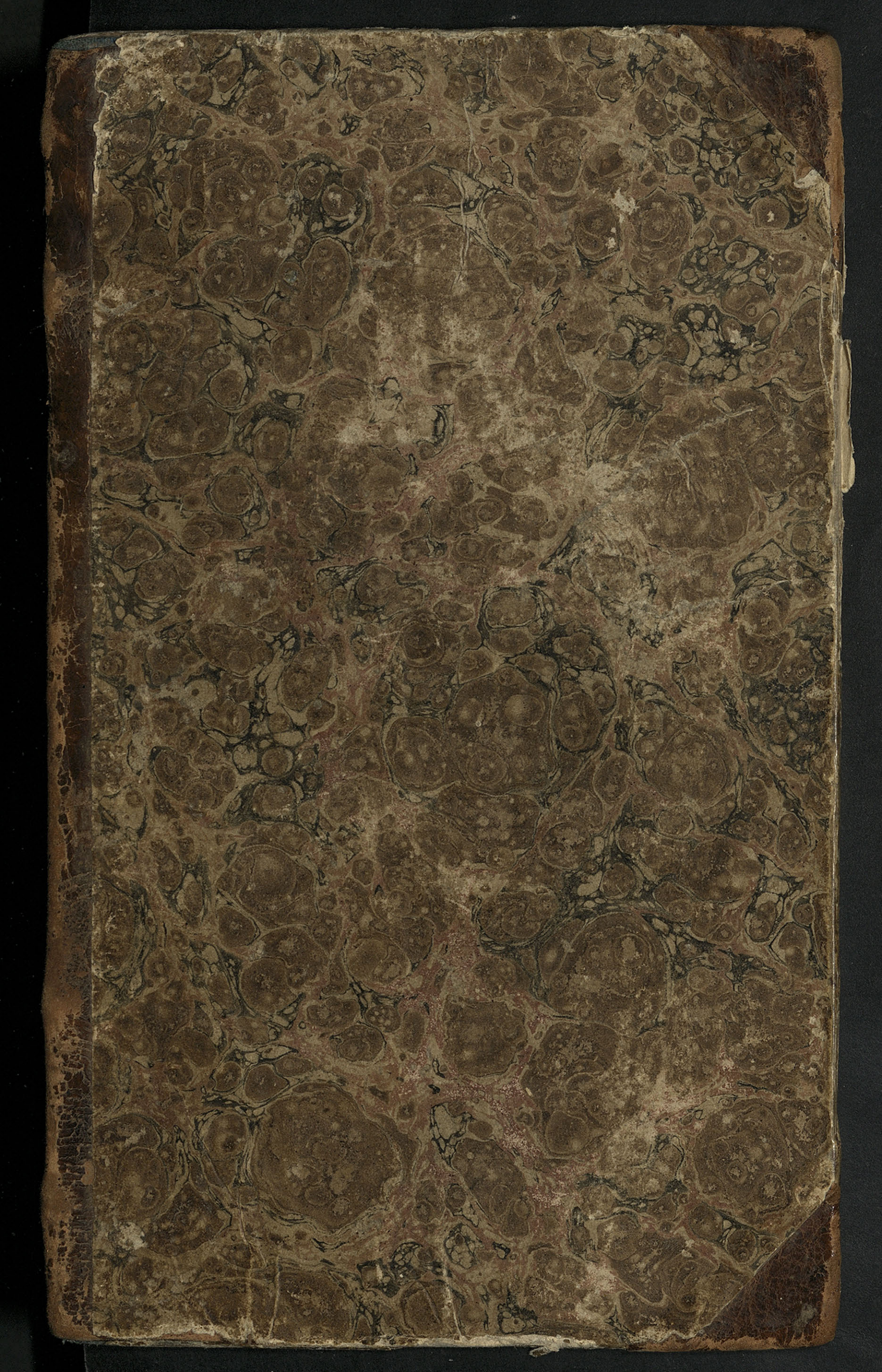
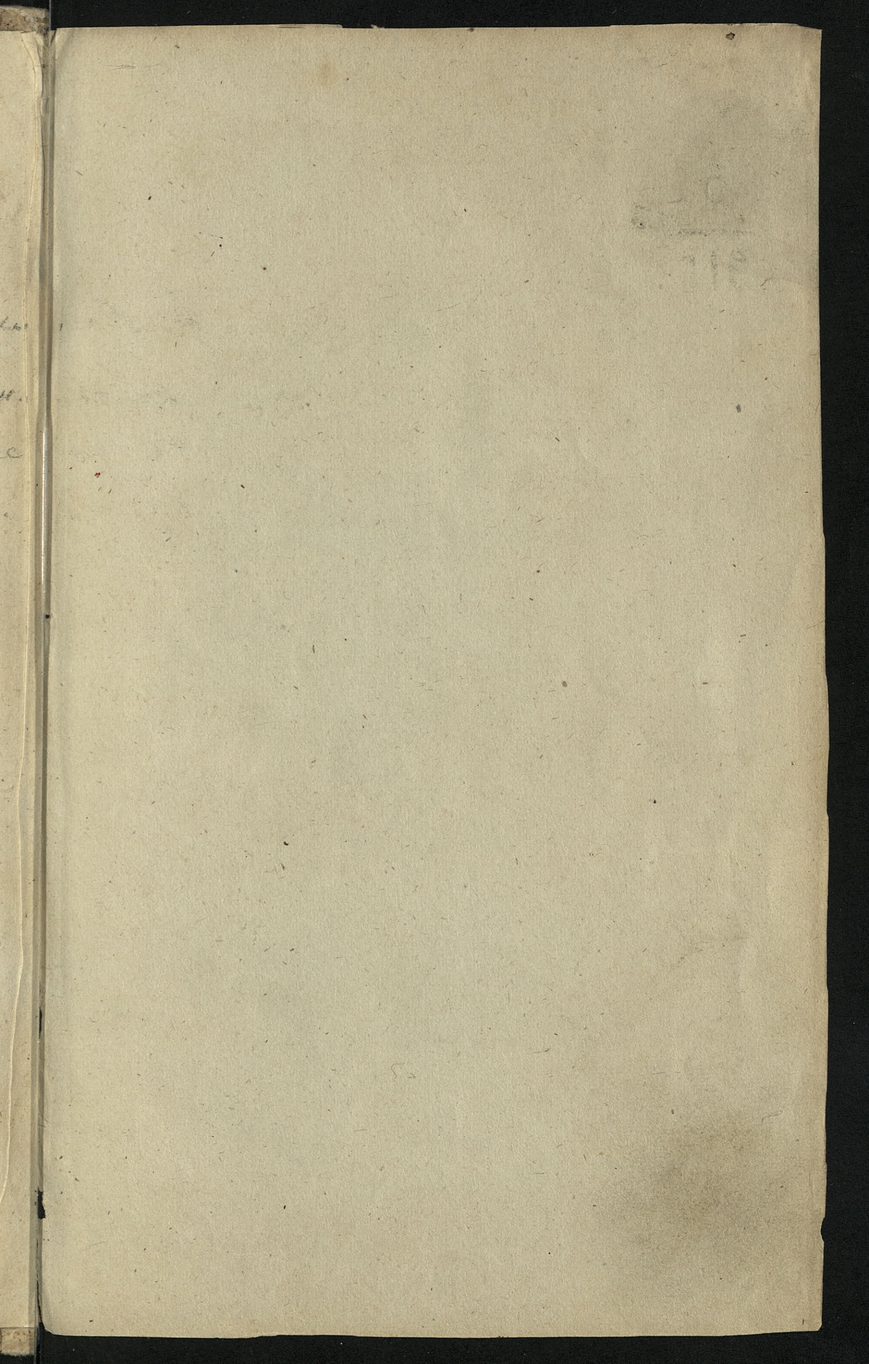


Яковъ Павлиновъ въ Ки-
мовку на описаніе образ. Казан-
ской Божіи Матери Его не
большимъ ден. 13 Февр. 1851 г.

Гулен, Ж. и Журден,
А. Б.





ДІЭТЕТИКА

или

НАУКА, ПРЕДЛАГАЮЩАЯ ПРАВИЛА ВЕСЬМА НУЖНЫЯ И ПОЛЕЗНЫЯ КЪ СОХРАНЕНІЮ ЗДРАВІЯ.

Переводъ съ Французскаго.

Изданіе Первое.



МОСКВА,

Въ вольной Типографіи у А. Рѣшетникова 1791 года.

Сія

Печатано,
съ Указнаго дозволенія.

ЕГО ПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВУ,

ГОСПОДИНУ

ДѢЙСТВИТЕЛЬНОМУ СТАТСКОМУ СОВѢТНИКУ,

ИМПЕРАТОРСКАГО МОСКОВСКАГО УНИВЕРСИТЕТА

ДИРЕКТОРУ

И

ОРДЕНА СВЯТАГО ВЛАДИМИРА ТРЕТЕЙ СТЕПЕНИ

КАВАЛЕРУ,

ПАВЛУ ИВАНОВИЧУ ФОНЪ-ВИЗИНУ.

МИЛОСТИВОМУ ГОСУДАРЮ!

Въ знакъ глубочайшей благодарности и высоко-почитанія посвящаетъ,

Иванъ Андреевскій.



ГЛАВА I.

О
ЗДРАВIИ.

§. 1.

Здравїе зависитъ отъ совершеннаго и порядочнаго дѣйствїя частей, составляющихъ тѣла нашего машину. Слѣдственно здравїе должно назвать такимъ состоянїемъ, въ которомъ совершенная частей твердыхъ цѣлость, и ихъ согласїе со всѣми жидкостьми такъ пребываютъ ненарушимы, что и всѣ душевныя дѣянїя при нихъ ис-

полняются безъ всякаго смятенія или запинанія. Ибо самое малое нарушеніе онаго порядка не только можетъ повреждать здравіе, но и производить въ тѣлѣ печальныя слѣдствія, которыя весьма часто зависятъ отъ непорядочнаго употребленія сихъ шести вещей, какъ то: *воздуха, пищи и питія, движенія и покоя, душевныхъ страстей, отдѣленія и испражненія, сна и бдѣнія.*

§. 2.

Сколько воздухъ для нашея жизни нуженъ, столько онъ и для нашего здравія полезенъ. Мы воздухомъ живемъ, отъ воздуха и умираемъ. Мы сея тончайшія стихіи, насъ окружающей, дѣйствіе довольно ощу-

щущаемъ, которое и всѣмъ животнымъ нужно; ибо какъ скоро онѣ его лишатся, то въ туже самую минуту умираютъ. Самыя рыбы подъ льдомъ умираютъ, естьли не сдѣлаютъ имъ отверстіе, куда бы воздухъ могъ свободно проходить и сообщаться имъ. Люди, при утопаніи не отъ того умираютъ, что вбираютъ въ себя великое количество воды; но отъ того, что лишаются дышанія, не имѣя способныхъ орудій отдѣлять воздухъ отъ воды такъ, какъ рыбы.

§. 3.

Сколько воздухъ для жизни и здравія нашего нуженъ, столько на противъ того бываетъ онъ и вреденъ, по причинѣ раз-

личныхъ его перемѣнъ, какъ то сухости и влажности, въ которыя онъ приходитъ. Всѣ Физики согласны въ томъ, что воздухъ жидокъ. Сего лишь качества ни что въ немъ перемѣнить не можетъ, которое служитъ для правильнаго ограниченія частей въ растеніи нашего тѣла, которое всегда по прозорливости премудраго Творца, такъ сказать, плавая въ сей жидкости, равномѣрно со всѣхъ сторонъ сжимается. Естьли бы воздухъ имѣлъ способность смерзаться по подобію другихъ жидкихъ тѣлъ, то наша бы жизнь не была долговременна. Не должно удивляться взаимообразнымъ перемѣнамъ, произходящимъ при

пе-

перемѣнахъ воздушныхъ и въ нашемъ тѣлѣ и здравіи; потому что качество частей составляющихъ оное, зависитъ отъ различія частей воздуха; и самая наша жизнь, которую мы въ немъ препровождаемъ.

§. 4.

Мы часто бы умирали отъ тяжести воздуха, естьли бы не было въ нашемъ тѣлѣ вольнаго сообщенія, и естьли бы воздухъ въ немъ находящійся, не имѣлъ съ наружнымъ воздухомъ равновѣсія, которой мы получаемъ какъ чрезъ поры нашего тѣла и дышаніе, такъ и съ пищею.

§. 5.

Не довольно того, чтобы, къ избѣжанію опасности, воль-

нымъ воздухомъ жить, но должно также смотрѣть и на его температуру, сходственную съ возрастомъ и тѣлосложенїемъ. Сїю перемѣну воздуха, по которой онъ бываетъ иногда теплый, иногда горячїй, иногда холодный или заморозывающїй, иногда сухой или влажной, тѣмъ больше должно знать; что находятся и сложенїя, соотвѣтствующїя ему, какъ то: горячїя, сухїя, холодныя, мокротныя и проч.

ОТДѢЛЕНIЕ I.

О *ВОЗДУХѢ ТЕПЛОМЪ.*

§. 6.

Теплый воздухъ ощущается тогда, когда повѣваетъ

вѣтръ съ Южной стороны. Часто онъ бываетъ горячь, и тѣмъ наноситъ вредъ людямъ Холерическаго и Сангвиническаго сложенiй. Онъ можетъ быть причиною ихъ болѣзней, естьли по неосторожности безъ привычки будутъ на немъ долгое время.

§. 7.

Горячiй воздухъ дѣйствуя сильно на кровь, притекающую въ сосуды легкихъ, разгорячаетъ ее, и по сильному ее движенiю дѣлается жидкою, отъ чего является на тѣлѣ испарина и самой потъ, въ видѣ котораго улетаютъ отъ крови самыя тонкiя части, составляющiя жидкое ее свойство, и потомъ сгущается: отъ чего дѣлаются

остановки въ кровяныхъ сосудахъ, различные завалы и воспалительныя болѣзни, какъ то воспаленіе подъ-реберныя плевы, воспаленіе легкихъ и мозговыхъ плевъ и проч.

§. 8.

Когда воздухъ горячій начинаетъ дѣйствовать; то люди Холерическаго и Сангвиническаго сложеній всячески должны беречься, и хранить себя въ покояхъ прохладныхъ, которыя бы, кромѣ другихъ своихъ выгодъ, отдалены были отъ воздушнаго сильнаго жару. Въ противномъ же случаѣ можно не достатокъ сей покоевъ дополнять, бросая нѣсколько разъ въ день на полъ листье или зеленыя вѣтьви, поливая оныя

холодною водою. Для избѣжанія жаровъ и сохраненія здравія, должно покои имѣть выстроенные на Сѣверъ и на мѣстѣ чистомъ, свѣтломъ и нѣсколько возвышенномъ. Полы въ покояхъ должны быть соразмѣрныя высоты, окна и двери восоки, широки и свободны.

§. 9.

Не благоразумное дѣло, вшедшее въ обыкновеніе у многихъ, содержать себя лѣтомъ почти нагими, раздѣваться, и быть въ одной лишъ сорочкѣ. Таковое содержаніе не могло бы быть противно здравію, естьли бы онѣ то дѣлали по утру; но это обыкновенно дѣлаютъ по полудни, и почти

въ

вЪ то самое время, вЪ которое отправляется варенїе желудка, для вреднаго себѣ прохлажденїя. ВсякЪ можетЪ понимать, что натура приваренїи пищи вЪ трудахЪ бываетЪ, которой тогда нужно подкрѣпленїе силЪ, вЪ сїе время великая бываетЪ испарина. Естьли при такомЪ случаѣ выходятЪ на дворЪ, то испарина останавливается, которая, возвратясь назадЪ вЪ тѣло, прибавляетЪ часть соковЪ, препятствуетЪ пищеваренїю, и даетЪ случай простуднымЪ болѣзнямЪ, которыя обыкновенно чувствуются лѣтомЪ, особливо подЪ вечерЪ.

§. 10.

ЛѣтомЪ должно такЪ одѣваться, чтобы было тѣлу безЪ

отя-

отягощенія. Когда воздухъ горячій дѣйствуетъ сильно, тогда вино пить вредно, но вмѣсто его лучше питье должно употреблять водянистое и кисловатое, какъ то лимонадъ, воду земляничную, смородинную, подслащенную барбарисным сыропомъ и проч. Всѣ таковыя питья жаръ унимаютъ, прохлаждаютъ и гнилость отвращаютъ. Польза сего питья, безъ льду употребляемаго, большая, нежели крѣпкихъ напитковъ. Зрѣлые плоды съ умѣренностію въ сіе время ѣсть, какъ то землянику, вишни, смородину черную и красную, персики; первымъ почитается средствомъ, предохраняющимъ здравіе. Естьли бы

люди въ такое время вмѣсто мяса, которое склонно къ гнилости, наносящей опасность тѣлу, употребляли въ пищу огородныя овощи; то дѣйствительно были бы крѣпче и здоровѣе.

§. 11.

Что касается до прогулки, то нужно также знать время. По утру отъ четвертаго или пятаго часа до десятаго, по полудни отъ пятаго или шестаго до осьмаго или девятаго часа признаны за наилучшее и здоровое время, естьли только предъ тѣмъ не было бури.



ОТДѢ-

ОТДѢЛЕНІЕ 2.

о

воздухѣ холодномъ.

---

§. 12.

Сѣверный вѣтръ здоровѣе прочихъ. Онъ мясистыя волокны укрѣпляя приводитъ тѣло въ могущественнѣйшее состояніе противодѣйствовать на кровь и другія жидкости. Онъ о по своей густотѣ разбиваетъ облака, разгоняешъ туманы, дѣлаетъ небо ведреннымъ, очищаетъ воздухъ отъ всѣхъ инородныхъ частей, прогоняетъ пагубныя заразы, язвительныя и гнилыя испаренія, которыя суть источники многихъ смертоносныхъ болѣзней.

 §. 13.

§. 13.

По сему дѣйствїе воздуха холоднаго противополагается дѣйствїю теплаго. Зимою вся поверхность тѣла сжата, кровь остуживается, тѣло уменьшается, но тяжелѣ становится по тому, что тогда испарина не такъ велика бываетъ, а больше внутри остается.

§. 14.

Холодный вѣтръ прикасаясь къ открытымъ частямъ, оныя раздражаетъ, и красноту наводитъ, сопровождаемую жаромъ. Отъ сего раздраженїя волокны стягиваются и становятся упруги. Всѣ почти люди во время морозовъ бываютъ крѣпче и бодрѣе.

§. 15.

Холодный воздухъ, нами ощущаемый, вредить можетъ легкимъ. Часто бы мы испытывали его печальныя дѣйствія, естьлибы сила его и упругость при дышаніи внутреннимъ воздухомъ не притуплялися и обезсиливались. Однако, будучи онъ весьма холоденъ, можетъ кровь въ легкихъ сгущать, и производить воспаленіе. Онъ дѣйствуя на тѣло, сжимаетъ кожу, закрываетъ на ней поры, остуживаетъ кровь, останавливаетъ испарину; отъ чего происходятъ самыя острыя и опасныя болѣзни.

§. 16.

Наконецъ перемѣна воздуха, какъ теплего такъ и холодна-

го, для насъ нужно; но естьли одно или другое будетъ чрезмѣрно, то также весьма вредно. Чрезмѣрной жаръ и чрезвычайная стужа приводятъ тѣла животныхъ въ первую степень ее гнилости.

§. 17.

Холодный воздухъ не всѣмъ сложенïямъ полезенъ. Люди имѣющïе слабую грудь, или подверженные простуднымъ болѣзнямъ; не должны вдругъ выходить изъ теплаго мѣста на холодъ; особливо естьли то мѣсто нагрѣто отъ печи. Они должны теплоту камина предпочесть теплотѣ печекъ, беречь отъ стужи голову, грудь, руки и ноги. Одѣянïе нужно теплое и легкое. Напитки въ семъ

слу-

случаѣ полезнѣе суть старое вино, яблочная и грушевая хорошо настоянная наливка, къ которымъ прибавить можно нѣсколько воды, Полпиво имъ вредно. Кисель изъ хорошихъ и зрѣлыхъ плодовъ можетъ для нихъ быть пища здоровая. Вообще главное и первое ихъ питанїе должно состоять изъ вещей неострыхъ, но сочныхъ и питательныхъ.

§. 18.

Покои для такого времени полезны, которые стоятъ на полудень и не наровнѣ съ землею, но нѣсколько повыше отъ нея. Теплота въ покояхъ должна быть умѣренная, но когда погода хорошая, то не худобы было во время полудня откры-

вать окна для поправленія воздуха.

§. 19.

За нужное почитаю сказать здѣсь и женщинамъ въ ихъ предосторожность, чтобы онѣ, какъ то обыкновенно дѣлаютъ, не ставили подъ себя жаровень. Ибо, кромѣ того, что такое дѣло есть не пристойное, но и вредное. Такое согрѣваніе разслабляетъ нижнія части тѣла, понуждаетъ кровь въ голову, производитъ въ лицѣ краску и подаетъ случай къ важнымъ припадкамъ и обморокамъ, сопровождаемымъ несчастными случаями, о которыхъ я упомяну въ слѣдующемъ.



ОТДѢ-

ОТДѢЛЕНІЕ 3.

О
ВОЗДУХѢ ВЛАЖНОМЪ.

§. 20.

Воздухъ влажной или сырой великую въ тѣлѣ дѣлаетъ перемѣну. Онъ будучи обремененъ испаринами, исходящими изъ земли наповерхость ее, отымаетъ у мясистыхъ волоконъ упругость, отъ чего тѣло наше разслябляется и разнемогаетъ, и чувствуются боли въ тѣхъ мѣстахъ, гдѣ кровообращеніе повреждено, какъ то въ вывихахъ, переломахъ, ушибахъ и въ тѣхъ мѣстахъ, гдѣ обыкновенно бываютъ ломоты.

§. 21.

Сырой воздухъ растягиваетъ пузиристое или ноздреватое су-

щество легкихъ, останавливаетъ а иногда и вовсе задавливаетъ испарину, откуда происходитъ насморкъ, всѣ упорныя кашли, поносы и проч.

§. 22.

Предосторожность нужная къ избѣжанїю сего воздуха, состоитъ въ томъ, чтобы хорошо окутывать все тѣло, а особливо голову, грудь, руки и ноги.

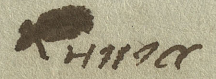
§. 23.

Обыкновенїе, принятое нѣкоторыми женщинами, носить зимою нижнее платье, не только не заслуживаетъ посмѣянїя, какъ несмысленные люди воображаютъ, но еще и похвалы. Ибо таковое одѣянїе кромѣ того, что сохраняетъ чрево и естествен-

ственныя части отъ холоду; но еще освобождаетъ отъ тяжелаго и невыгоднаго платья употребляемаго для сего. По чему меньше чувствуютъ тягости, меньше также подвержены бываютъ и опасности.

§. 24.

Въ мокрую погоду должно имѣть покои сухіе; ибо въ сіе время воздухъ проходя сквозь стѣны и потолоки, садится на нихъ въ видѣ росы, отъ чего они бываютъ сыры и мокры. Покои, хорошо сконопачены и обиты тесомъ или ощекатурены, свободны отъ сея невыгоды; но какъ не всякой можетъ симъ пользоваться, то должно замѣнять сіе, содержа всегда въ покоѣ умѣренную и одинакую



теплоту. Вообще всѣ низкія мѣста въ такое время нездоровы. Покои выстроенные лицомъ на дворъ или въ садъ, также неполезны, особливо ежели дворъ и садъ недовольно пространны, и самое жилье стоитъ не на полудни. Наконецъ въ сырую погоду, когда она начинается, не должно жить въ деревнѣ, но лучше въ городѣ.

§. 25.

Изъ всѣхъ различныхъ перемѣнъ воздуха, ни одной нѣтъ такой, котораябы могла столько вредить здоровью, какъ влажная или сырая. Чувствующіе въ груди боль, страждущіе удушьемъ, кашлемъ, насморкомъ, ломотою, имѣющіе испорченые соки и проч. всячески должны бе-

беречься сего воздуха, которой для нихъ весьма вреденъ. Пища должна болѣе въ сїе время быть ограничена, нежели въ другое какое. Огородныя овощи въ такое время непозволительны: а гавядина, баранина и нѣкоторая дичина есть пища въ сырое время преимущественнѣе другой. Можно также употреблять и пряныя зелья. А для питья старое и чистое вино, съ умѣренностїю употребляемое, превосходнѣе всѣхъ напитковъ.





ГЛАВА II.

О ВРЕМЕНАХЪ ГОДА ВООБЩЕ.

§. 26.

Четыре перемѣны или состоянїя воздушныя, составляютъ годъ, которой раздѣляется на четыре равныя части, изъ которыхъ каждая содержитъ по три мѣсяца, и называются времена годыщныя, какъ то *Весна*, *Лѣто*, *Осень* и *Зима*.



ОТДѢ-

ОТДѢЛЕНІЕ I.

О

ВЕСНѢ.

§. 27.

Весна есть такое года время, которымъ мы больше, нежели всѣми прочими временами, наслаждаться желаемъ. Мы бы желали, чтобы она безпрерывно съ нами пребывала, по тому что она всѣхъ временъ веселѣе, пріятнѣе, умѣреннѣе и свойственнѣе вливать нашему тѣлу живность, бодрость, легкость и пріятное чувствованіе. Она кромѣ того такъ исполнена пріятностей, что мы чувствовать больше, нежели словами изобразить можемъ. Подлинно въ сіе время чувствуется большая живность. Природа, такъ ска-

сказать, обновленная, кажется раздѣляетъ свои дары и зливаетъ чудной свой свѣтъ. Всѣ твари новую получаютъ силу, все беретъ на себя новой видъ, словомъ все дышетъ пріятностію и веселіемъ. Всѣ животныя получаютъ способность къ произведенію подобныхъ себѣ. Усилія приводимыя въ дѣйствіе къ полученію сего, меньше бываютъ имъ опасны и вредны: онѣ тогда дѣйствительнѣе населяютъ вновь землю, воздухъ и воды.

§. 28.

Хотя весна кажется очень полезна. однако она весьма важныя, а иногда и смертельныя болезни можетъ производить. Что касается до строенія на то-

шего тѣла, то оно чрезъ безпрерывное тренїе, которому всегда подвержено, не чувствительно и стощевается, и не минуемо приходитъ къ разрушенїю своему. Въ прочемъ ето не оспоримая истинна, что все находящееся въ природѣ, подвержено уничтоженїю и измѣненїю.

§. 29.

Не бреженїе часто причиною бываетъ болѣзней, случающихся весною. Безъ сомнѣнїя можно бы оныя избѣгать, есть ли бы не предавались такъ скоро обманчивой пріятности воздуха; а старались бы такїяже имѣть предосторожности, какїя требуются Зимою. Но по нещастїю, а особливо женщинамъ

намъ то не пріятно, естьли онѣ не слѣдуютъ времени, или лучше сказать порядку, означенному въ календарѣ. Онѣ обыкновенно въ сіе время Зимнее платье прячуть въ гардеропъ а то, которое больше служитъ времени, нежели сохраненію здоровья, стараются надѣвать. Отъ чего у нихъ бываютъ насморкъ, ломоты, лихорадки и проч. Тогда холодъ, прикасающійся мгновенно частямъ тѣла, которыя были Зимою окутаны, поры онаго закрываетъ, испарину останавливаетъ, отъ чего происходятъ различныя жестокія болѣзни, какъ то запаленіе подъ-реберныя плевы, легкихъ, воспалительная жаба и проч. И такъ посправедливо-

вости не должно зимнее платье прежде времени оставлять, пока, по прошествіи нѣсколькаго времени, не установится хорошо настоящая пріятность воздуха. Должно, особливо женщинамъ, когда онѣ бываютъ въ великихъ трудахъ, или въ тепломъ мѣстѣ, всячески беречься холода. Сіи предосторожности относятся больше къ таковымъ женщннамъ, которыя привыкли носить кофты на ваткѣ, которыя заблаговременно оставлять не должно.

§. 30.

Предосторожности, мною показанныя, требуютъ великаго вниманія; потому что въ началѣ весны воздухъ такъ непостояненъ бываетъ, что въ

сутки многократно перемѣняется, и бываетъ то холодной, то теплой, то влажной. Въ сіе время тѣлесныя упражненія должно умѣривать; пищу употреблять изъ растѣній легкую и неострую, питье жидительное, а не крѣпкіе напитки; одѣяніе перемѣнять въ надлежащее время, смотря по погодѣ, какъ о томъ я и выше говорилъ, чтобъ не подвергаться тѣмъ болѣзнямъ, которымъ хотѣніе, последовать модамъ, даетъ случай.

ОТДѢЛЕНІЕ 2.

О ЛѢТѢ.

§. 31.

Весна, сіе пріятнѣйшее годовое время, такъ скоро прохо-

ходитъ, что едва можно примѣтить; ибо начало ее много еще удерживаетъ зимняго: слѣдственно конецъ одинъ лишь можетъ показать различїе времени одного отъ другаго. Весна есть живое изображенїе цвѣта, которой сего дня видимъ, а на утро уже увялъ. Она весьма живо изображаетъ юношескїя дни человѣческой жизни, которыхъ цѣну мы до тѣхъ поръ, какъ они еще насъ освѣщаютъ, не знаемъ, пока не достигнемъ того термина, которой оканчиваемъ злоупотребленїемъ всякаго рода забавъ; а послѣ не остается намъ ничего, кромѣ одно лишь печальное воспоминанїе, когда уже находимся въ нашей зимѣ!

§. 32.

Солнце весною, оживляющею своею теплотою, возобновляетъ засохшія растѣнія; оживляетъ тѣ насѣкомыя, которыя во время зимы были безчувственны; пробуживаетъ тѣ усыпленныя животныя (*), которыя въ теченіи шести мѣсяцовъ спали, въ то онѣ время самихъ себя истощили, питаясь собственнымъ существомъ своимъ, выходятъ по томъ изъ своихъ норъ, дабы части потерянныя вознаградить, получить новыя силы, и пріуготовить себя паки къ понесенію будущаго холода.

§. 33.

(*) Сурокъ или Байбакъ. Крыса. (le Loir.)

§. 33.

Когда сїе самое солнце, главное орудїе растѣнїй, съ великою силою ниспускаетъ знойныя свои лучи; тогда разрушаетъ тѣ, удивленїя достойныя растѣнїя, которыя оно предъ симъ оживотворяло. Но вредя однимъ, приноситъ пользу другимъ, для которыхъ не довлѣла умѣренная теплота. Оно въ нѣкоторомъ видѣ избавляетъ насъ отъ вреда, самимъ же имъ нанесеннаго, приводя плоды всякаго рода въ зрѣлость, изъ которыхъ одни служатъ спасительнымъ средствомъ противъ его жару; а другїе, которые такъ сказать, сохраняютъ въ себѣ сїе оживляющее пламя, послужатъ во время зимы сред-

ствомъ соблюдающимъ и оживляющимъ жизненную въ насъ теплоту, которую холодъ погашаетъ.

§. 34.

Мы довольно имѣемъ различныхъ плодовъ, которые земля лѣтомъ изобильно производитъ, для укрощенія несноснаго жару, которой приводитъ нашу кровь въ сильное движеніе, часть ее тонкая теряется чрезъ излишную испарину, и тѣмъ самимъ жидкое ее свойство умаляется, сама огустѣваетъ, потомъ лишается свободнаго кругообращенія; что разполагаетъ все тѣло къ воспалительнымъ и другимъ острымъ болѣзнямъ.

§. 35.

Умѣренное употребленіе даровъ времени, извѣстныхъ подъ именемъ плодовъ и овощей, избавляетъ насъ отъ болѣзней, тогда намъ грозящихъ. Соки ихъ водянистыя, снабдѣнныя пріятною кислотою, имѣютъ силу не только жажду въ то время унимать, но и прибавлять къ крови жидкость, которую она теряетъ чрезъ испарину.

§. 36.

Мы употребленія сихъ плодовъ, которыхъ естественно жадно тогда желаемъ, меньше должны опасаться, нежели какъ обыкновенно о томъ думаютъ. Самое оныхъ излишество (что разумѣть должно въ такомъ слу-

чаѣ, когда употребляютъ ихъ вмѣсто пищи, какъ обыкновенно дѣлаетъ простой народъ) не такъ вредно, какъ говорятъ. Вредъ и болѣзни, примѣчаемыя на употребляющихъ оные, не отъ того происходятъ, что много ихъ ѣдятъ; но отъ того, когда они или не совершенно зрѣлые, или дурнаго качества, какъ то терпкаго или весьма вяжущаго, или опалены молнїею, или на которые испускали ядовитыя животныя свою слюну, или наконецъ такїе, которые испорчены и гнилы, или полны червей. То, что я сказалъ о пользѣ плодовъ, не ко всякому должно относить, а особливо кто на молочной дїетѣ, которому плоды

вовсе не позволяются. Выключая сїе лишь обстоятельство, можно всегда употреблять плоды, но только съ осторожностїю т. е. либо на передъ ихъ отвѣдывать, либо облупливать или на конецъ ивовсе не употреблять такихъ, которые признаны вредными здравїю; ибо тѣлосложенїя не одинаковы, и желудки имѣютъ своенравїя; что трудно изъяснить; и для того не возможно и правила твердыя на сїе предписать.

§. 37.

Осторожность, которую всячески должно наблюдать, состоитъ въ томъ, чтобы въ пищѣ быть умѣреннѣе, нежели какъ зимою. Напитки должно употреблять больше жидитель-

ные и легкой кислоты; огородныя овощи предпочитать мясамъ, которыя однако не вовсе запрещаю; особливо должно воздерживаться отъ крѣпкихъ напитковъ; пить одно лишъ слабое вино, и то раствореное водою; а кофей и шоколадъ можно оставить, или хотя и употреблять, но не больше, какъ третью долю противъ того, сколько позволяется зимою, и то разъ въ день. Плоды совершенно зрѣлые ѣсть съ хлѣбомъ весьма хорошій лѣтомъ завтрикъ. Можно иногда вмѣсто обыкновеннаго завтрика употреблять стаканъ аршада, а иногда стаканъ лимомонаду, и то и другое съ небольшимъ количествомъ хлѣба.

§. 38.

Питье со льдомъ не мало лѣтомъ приносить удовольствія. Хотя нѣкоторые врачи сего употребленія не похваляютъ, но оно можетъ быть не столько вредно, какъ думаютъ. Ибо многіе, получившіе къ тому навыкъ, не получаютъ никакого вреда. Опасность почти ни-вочто обращается, естьли они не тогда пьютъ, когда потѣютъ, или когда полонъ желудокъ, и естьли они умѣренно употреблять станутъ холодныя вино или воду. Въ прочемъ люди, имѣющіе слабой желудокъ, должны вовсе оставить питье со льдомъ. Это относится больше къ женщинамъ, которыя находятся въ кри-

критическихъ или отмѣнныхъ обстоятельствахъ, или когда беременны.

§. 39.

Хотябы питье со льдомъ иногда было и вредно, однако отъ мороженого, которое обыкновенно употребляютъ, какъ въ началѣ, такъ въ продолженiи и при окончанiи стола, кажется ожидать того нельзя. Но напротивъ примѣчено, что желудокъ въ пищеваренiи весьма медлительный, и самый можетъ быть слабый, находится отъ того въ лучшемъ состоянiи и послѣ обжорнаго стола. Что безъ сомнѣнiя происходитъ отъ различныхъ примѣсовъ, входящихъ въ составленiе сихъ мороженыхъ.

§. 40.

§. 40.

Извѣстно также и то, сколько вредно сидѣть на солнечномъ жару, а больше еще съ открытою головою, особливо съ одиннацатаго часа по утру, до двухъ по полудни, когда самой сильной бываетъ жаръ. Это относится больше къ женщинамъ и дѣвицамъ, которыя не должны въ такомъ случаѣ выходить безъ зонтика или соломенной шляпки и проч. естьли хотятъ избѣжать головную боль, слабость глазъ, словомъ: потерянія красоты своего лица. Случаи, происходящія отъ солнечнаго жару, ясно доказываютъ истинну того, что я совѣтую.

§. 41.

§. 41.

Нужно также сколько можно въ сїе время жить въ покояхъ прохладныхъ, положенїе свое имѣющихъ на Сѣверъ, или, естьли того нѣтъ, то по крайней мѣрѣ защищать оные отъ солнечныхъ лучей, закрывая окна рѣшетками, или другїя къ тому употреблять мѣры, чтобъ сдѣлать оныя прохладными, какъ я показалъ *въ первомъ отдѣленїи первой главы* говоря о *воздухѣ тепломъ*

§. 42.

Прогуливаться должно по утру и въ вечеру, и естьли то дѣлаютъ пѣшкомъ, то надобно очень рано: а естьли то будетъ среди дня, то нужно выбирать алеи, не пропускающїя сол-

солнечныхъ лучей. Верховая ѣзда въ самой полдень весьма вредна. Каретная можетъ служить во всякое время, потому что она не только защищаетъ отъ солнечнаго жару, но также отъ дожжа и другихъ воздушныхъ перемѣнъ. Гардинки, привѣшенныя къ каретнымъ окнамъ, кажется не безъ полезны.

ОТДѢЛЕНІЕ 3.
объ
ОСЕНИ.

§. 43.

Кажется, что осень должна бы приносить намъ такую же выгоду, и такое же доставлять удовольствіе, какое приноситъ и весна. Должно бы кажется ее пред-

предпочесть веснѣ, и сїе преимущество было бы ей свойственно; потому, что она не такЪ склонна кЪ перемѣнамЪ и невыгодамЪ, какЪ весна. СверхЪ того она не такЪ знойна; ибо солнце тогда идетЪ обратно, и подходитЪ мало по малу кЪ равноденствїю. Многїя кажется растѣнїя новую получаютЪ силу; ибо изЪ нихЪ находятся такїя, которыя вЪ другой разЪ цвѣтутЪ; потому что тогда солнце вЪ такомЪ положенїи, вЪ которомЪ оно было и весною. И такЪ не должноли осень почесть вторoю весною, представляющею всѣ тѣже прїятности?

§. 44.

§. 44.

Животныя, претерпѣвшїя лѣтомъ сильное испаренїе, ихъ истощившее, стараются въ сїе время поправить свои силы. Примѣчается также и то, что, выключая человѣка и нѣкоторыя домашнїя животныя, совокупленїе осенью не столь часто бываетъ. Впрочемъ поле, лишенное всѣхъ своихъ красотъ и увеселенїй, даетъ всей природѣ видъ весьма печальной. Наконецъ, какъ бы какое онѣменїе, которое начинаетъ у насъ отнимать то, что составляло наше увеселенїе и удовольствїе, изображаетъ уже зиму, образъ старости.

§. 45.

Первая предосторожность, требующая исполненїя въ сїе

время, есть та, чтобы лѣтнее платье заблаговременно оставлять, а надѣвать потеплѣе, особливо по вечерамъ; ночьюжъ одѣваться получше; плоды, которые лѣтомъ позволительны были употреблять умѣреннѣе.

. 46.

Плоды осеннїе, чтобы привесть ихъ въ совершенную зрѣлость, должно положить на нѣсколько времени въ погребъ, для того опредѣленной. Внутреннее броженїе, которое бываетъ въ сихъ плодахъ, дѣлаетъ сокъ ихъ сладкимъ, прїятнымъ и способнымъ превращаться въ нашу кровь, и быть намъ полезнымъ.

. 47.

Многїя женщины и дѣвицы вообще почитаютъ за удовольствїе

ствїе ходить въ то мѣсто, гдѣ дѣлается вино, и пить тамъ съ жадностїю винной, яблочной и грушовой мустъ (сладкое вино). Сїи жидкости, получившїя уже начало броженїя, нужнаго къ доставленїю намъ хорошихъ напитковъ, продолжаютъ оное въ желудкѣ и кишкахъ, гдѣ оно дѣлая сильныя ворчанїя съ рѣзомъ, производитъ наконецъ поносы простые и кровавые, колотья называемыя Пиктоновъ, и другїя болѣзни, которыя описаны въ Dictionnaire de santé. Примѣчаютъ, что сїи припадки бываютъ большею частїю въ плодородные, нежели въ другїе годы; потому что тогда удобнѣе и дешевле можно достать сего питья.

§. 48.

Когда въ сїе время начнутъ показываться туманы; то не должно до восхожденїя солнца прохаживаться, ни въ вечеру по захожденїи онаго. Покои холодные въ сїе время уже не годятся; а наилучшїе тѣ, которые выстроены на полудень. Въ пищу употреблять должно растѣнїя и мясо въ равномъ количествѣ. Кофей и шеколадъ принимаемыя съ умѣренностїю, меньше будутъ вредны здоровью въ сїе время, нежели лѣтомъ. Старое вино довольно водою растворенное, кажется найлучшїй напитокъ изъ обыкновенно употребляемыхъ. Наконецъ можно тѣлодвиженїе умножать. Прогулка пѣшкомъ, верьхомъ

и въ каретѣ, игра въ валанъ и другія игры весьма полезны; а особливо женщинамъ, чтобы сохранить здоровье.

Отдѣленіе 4.

о зимѣ.

§. 49.

Хотя солнце кажется въ сіе время ближе къ намъ, однако меньше мы отъ него чувствуемъ теплоты; потому что оно косвенно на насъ ударяетъ своими лучами, и что оно весьма мало бываетъ на нашемъ горизонтѣ. Природа вся усыплена; травы засохли, дерева лишены своего украшенія, и между насѣкомыми однѣ безъ дви-

женія и чувствъ; а у другихъ зародышъ новаго зачатія хранится въ плодоносящихъ яичкахъ, которыя матка, пекущаяся о бытіи того, что долженствуетъ заступить ее мѣсто, нарочито скрыла, или завернула въ родъ пуху, чтобы будущій свой родъ сохранить отъ жестокаго холоду. Съ перваго взгляду, подумалъ бы кто, что вся природа исчезла; но вникая во глубину сея сокровенности, открывается, что она существуетъ, живетъ и располагаетъ свои силы, чтобы весною оказаться въ блистательномъ видѣ. Наконецъ замняя стужа не препятствуетъ обращенію соковъ въ растѣніяхъ.

§. 50.

§. 50.

Хотя сїе время всегда бываетъ непрїятное и суровое; однако то должно знать, что оно для здоровья полезно. Зимою испарина нечувствительная довольна бываетъ; кровь въ сосудахъ обращается свободнѣе и съ большею силою; члены становятся бодрѣе: словомъ человѣкъ кажется получаетъ тогда больше бодрости и дородности, какъ потому, что въ сїе время ведетъ жизнь самую спокойную, такъ и потому, что тогда больше ѣдятъ, нежели въ другїя времена.

§. 51.

Зимою должно всячески стараться окутывать тѣло, особливо голову, грудь, руки и но-

ноги; потому что, какъ скоро воздухъ холодной коснется симъ частямъ, то испарина вдругъ останавливается, отъ чего бываютъ всѣ болѣзни, мною описанныя *во второмъ отдѣленіи первой главы* говоря о *воздухѣ холодномъ*.

§. 52.

Одѣяніе тяжелое въ сіе время не нужно; довольно такого, которое было бы легкое и хранило въ себѣ теплоту. Шелковой ватъ кажется для сего хорошъ.

§. 53.

Туманы, (что особливо бываетъ въ Парижѣ,) сырость улицъ, дожжи, случающіеся въ сіе время, не меньше бываютъ вредны, какъ и самой холодъ,

ко-

когда на немъ бываютъ не осторожно. Сырость забиваетъ въ тѣлѣ поры и останавливаетъ испарину. Чѣмъ сїе испражненїе большее изобильнѣе, тѣмъ остановленїе онаго опаснѣе; потому, что оная матерїя часто ложится на нѣжныя части, какъ то на мозгъ, легкїя, печень, кишки и проч. и тогда за свою оплошность наказаны бываютъ жестокими головними болѣзнями, воспаленїемъ глазъ, насморкомъ, простудою, поносомъ, трудностїю дыханїя, болью въ бокахъ и проч. Къ излеченїю которыхъ можно найти средства описанныя въ Dictionnaire de ſanté, и dans le prècis de medicine de Mr. Leiutaud, и въ другихъ сочиненїяхъ сему подобныхъ. По

сему весьма осторожными должно быть въ сохраненіи испарины; а чтобы сіе имѣть, то нужно всячески, особливо женщинамъ окутывать хорошо голову, грудь, руки, ноги и проч. Онѣ должны въ сіе время оставлять модные свои и по вкусу сдѣланные чепцы. Не меньше нужно перемѣнять платье и рубашку, естьли оныя отъ туману или дожжа замокли.

§. 54.

Хотя ноги предъ прочими частьми большаго требуютъ пепеченія; ибо онѣ чаще подъвержены бываютъ сырости: однако мало объ нихъ думаютъ. Естьли онѣ мокры и при томъ на холодѣ, то отъ того получаютъ простуду, которую лег-

легко можно избѣжать, нося обувь не пропускающую воду. Естьли бы башмаки, которыя за нѣсколько годовъ женщины переняли изъ подраженія мущинамъ, сдѣланы были изъ толстой и хорошей кожи; и естьлибы тѣ, которыя ихъ носятъ, старались, какъ скоро промокнутъ, перемѣнять: то онѣ соотвѣтствовали бы моему намѣренію. Чистота ногъ во всякое время полезна и нужна. Зимою не должно ноги мыть, особливо женщинамъ, холодною водою, ни на холодномъ и сыромъ мѣстѣ, гдѣ бы не было огня, хотя бы вода была и теплая; потому, что ноги, будучи отъ воды нагрѣты и вдругъ выставлены на холод-

ный

ный воздухъ, могутъ получать отъ того весьма великой вредъ. А естьли зимою моютъ ноги теплою водою и передъ огнемъ; то нужно для обтиранія ихъ имѣть теплыя полотенца. Послѣдняя предосторожность, которую нужно сказать, есть та, чтобы дѣвицы и женщины никогда не мыли ногъ, какъ въ приближеніи мѣсячныхъ кровей. при истеченіи ихъ, такъ и вскорѣ послѣ того.

§. 55.

Руки не меньше требуютъ старанія, какъ и ноги. Случаи, происходящія отъ холода, заставляютъ меня совѣтовать дѣвицамъ и женщинамъ, находящимся въ критическихъ временахъ, чтобы зимою холод-

лодною водою рукъ не мыли. Игра въ снѣжки, брать въ руки ледъ, таять, класть оной за спину и проч., часто выходили отъ того печальныя слѣдствія, а ѣсть оной больше еще вредно.

§. 56.

Что касается до тѣлодвиженія, то можно онымъ смѣлѣе предаваться въ сіе время съ тѣмъ только, чтобы будучи въ поту или передъ онымъ, не вдругъ раздѣвались, и не выходилибы на холодной и сырой воздухъ, и не пилибы весьма холодное.

§. 57.

Печи, къ которымъ многіе привыкаютъ, не слѣдовалобы дѣлать, особливо въ залахъ,

гдѣ кушаютъ, также и въ прихожихъ. Ибо жаркой горничной воздухъ поры на тѣлѣ весьма разширяетъ, и тѣло къ самому малому холоду очень чувствительнымъ дѣлаетъ, когда выдутъ на дворъ. Театры такіе же имѣютъ невыгоды, въ которыхъ бываютъ довольно времени.

§. 58.

Естьли печи вредны здоровью, то не меньше наноситъ вреда и великой огонь разведенной въ каминахъ. Чтобы въ покояхъ было здорово, то теплоту, естьли она нужна, должно дѣлать такую, котораябы нѣсколько подходила къ тому пріятному воздуху, которой

бываетъ въ хорошую весну (*): а безъ сего дышанїе воздухомъ весьма разжиденнымъ производитъ жестокїя болѣзни, когда выходятъ на дворъ и вбираютъ въ себя воздухъ густой. При томъ скажу, что недолжно ни когда вдругъ выходить изъ жаркаго мѣста въ холодное, ни изъ холоднаго въ жаркое.

§. 59.

Обыкновенїе, принятое нѣкоторыми женщинами, грѣться передъ огнемъ заворотивъ юпку, есть не только не благопристойное, но и вредное. Ибо огнь ударяющїй на части тѣла, ихъ засушаетъ и об-

(*) Теплота въ покояхъ, по мнѣнїю Г. Реомюра, должна быть по его термометру на 14. градусовъ.

обжигаетъ. Послѣднїй и важнѣйшїй вредъ, которой не меньше противенъ и здравому разуму, въ томъ сотоитъ, что такое согрѣванїе, мною опороченное, очень возбуждаетъ страсти въ обоемъ полѣ. Часто случается, что тѣмъ самимъ природа возбуждается, и не хотящая приводится къ дѣйствїе тамъ, гдѣ самая малая осторожность моглабы сохранить непорочность, составляющую благополучїе мущинъ и женщинъ. И такъ въ согрѣванїи себя весьма должно быть осторожными.

§. 60.

Когда тѣло будетъ обожжено, то выскакиваютъ прищи полны матерїй, которыя прорываясь дѣлаютъ нѣкоторой

родъ

родъ струпа, требующаго леченія означеннаго въ Dictionnaire de santé. Сія обжога превращается иногда въ раны, Антоновъ огонь, а особливо у таковыхъ которыхъ соки испорченые.

Михайла Григорьева Щербакова





ГЛАВА III.

О

ПИЩѢ ВООБЩЕ.

§. 61.

Пища къ сохраненїю нашея жизни также нужна, какъ и самой воздухъ, которымъ дышемъ. Первое изъ нихъ насъ оживляетъ, а послѣднее поддерживаетъ. Воздухъ принимаемый нашими легкими, проходитъ жилы, внѣдряется въ самыя малыя тѣла сосуды, разливаетъ въ нихъ пищу, которыя качества, кромѣ дѣйствїя нами ощущаемаго, не понимаемъ. Пища дѣйствительная и со-

совершенная питаетъ насъ больше, и ощутительнѣе, нежели воздухъ, производящїй въ тѣлѣ нашемъ свои дѣйствїя.

§. 62.

Растѣнїя, которыми земля покрыта; плоды, которые она производитъ изъ своихъ нѣдръ; животныя, которыя ее населяютъ, суть дѣйствительныя средства нашего питанїя, которыя природа, въ доказательство своея къ намъ щедроты, предлагаетъ. По сему не льзя думать, что бы она при всей щедростѣ, не имѣла другаго какоголибо намѣренїя, кромѣ увеселенїя нашихъ чувствъ. Она не столько имѣла попеченїя о потѣхахъ и забавахъ нашихъ, сколько о нашей пользѣ. Она

не предпочла тѣ нашему питанїю: словомъ, она разнымъ образомъ устроила стихїи нашея пищи, дабы оставить намъ на волю выбирать сродное сложенїю, времени, полу, возрасту и другимъ обстоятельствамъ, которыхъ мы избѣжать не можемъ, можетъ быть и различнымъ нашимъ желанїямъ.

§. 63.

Тѣла, растѣнїя и животныя великое сходство между собою имѣютъ. Безчисленныя оттѣнки, открывающїяся между растѣнїями весьма нѣжными, и животными самыми грубыми, суть столькоже степеней, которыя началъ ихъ перемѣну изображаютъ, со времени ихъ происхожденїя изъ земли, да-

же

же до обращенія въ оную чрезъ согнитіе.

§. 64.

Сіи-то суть тѣ различныя испытанія, которымъ подвержена пища, чрезъ которыя отдѣляется питательная матерія и дѣлается способною къ совершенію своихъ дѣйствій. По сему, чтобы можно намъ получать питаніе отъ какоголибо существа, то должно выбирать такое, которое бы легко могло превращаться въ нашемъ тѣлѣ. Растѣнія съ большею трудностію перемѣняются, нежели тѣло животныхъ; тѣ больше свойственны животнымъ, нежели человѣку. Животныя же на противъ не могутъ доставлять имъ своего питанія; и-

бо соки ихъ совсѣмъ другаго свойства, нежели соки растѣній, развѣ только тогда, когда согнїютъ и получатъ свое первоначальное бытїе.

§. 65.

Растѣнїя способнѣели къ сохраненїю здравїя, и болѣели питаютъ, нежели мясо? Сей вопросъ должно прежде обстоятельнѣе разсмотрѣть, нежели на оной отвѣчать.

§. 66.

Въ первыя лѣта мїра, люди ни чѣмъ больше не питались какъ только одними растѣнїями. Воздержные люди не имѣли нужды въ другомъ. Они сего бѣдственнаго и льстиваго искуства, исчадїя прожорливости, покрывающаго столы наши

ши приправами, и обременяющаго желудки ѣствами, не знали. Но естьли мы посмотримъ на безчисленное множество различныхъ животныхъ, то ясно видѣть можемъ, что онѣ произведены и предоставлены природою не только для забавъ и услугъ нашихъ, но и для нашего питанія.

§. 67.

Естьли бы мы необходимо должны были питаться одними лишь растѣніями, то наша бы жизнь была жертвою, неизбѣжныхъ безчисленныхъ страданій, могущихъ произойти не только отъ сея грубыя пищи, но и самыхъ воздушныхъ перемѣнъ. Но когда мы вникнемъ въ связь самыхъ ве-

щей и разсмотримъ оныя, то легко можемъ примѣтить, что животныя среднимъ кажется терминомъ произведены между нами и растѣніями; потому, что ихъ желудокъ, будучи здоровѣе работаетъ безпрерывно, и пріуготовляетъ намъ пищу. Разсужденія о свойствѣ сихъ двухъ родовъ пищи, предъопредѣленной нашему питанію, послужатъ намъ вѣрнымъ правиломъ въ выборѣ, требующемъ исполненія.

ОТДѢЛЕНІЕ I.

О ЦАРСТВѢ РАСТѢНІЙ.

§. 68.

Къ сему классу принадлежатъ травы и плоды, которыя зем-

земля производитъ. Всякому думаю извѣстно, что растѣнія чѣмъ больше имѣютъ въ себѣ клейкости, тѣмъ больше питаютъ, не были бы лишь слишкомъ переработаны; но также чѣмъ сія клейкость перемѣняется въ водѣ и располагается къ гніенію, тѣмъ больше подвержена порчи. Можно также судить и о выработываніи ее; когда она раздувается въ водѣ. Клейкость по всквашеніи больше дуется, нежели какъ она была до того. Есть еще и другое свойство, служащее къ познанію клейкости т. е. липкость или вязкость, доказывающая различное частей между собою соединеніе, слѣдовательно и различную перемѣну.

§. 69.

Клейкость полученная изъ растѣнїй, еще будучи сыра, довольно требуетъ времени, чтобы, разрушивъ первоначальныя ея части, доставить питательность животнымъ. Та, которая подвержена была броженїю, прїобрѣтши новую натуру, потеряла свои свойства: сваривается правда легко, но мало питаетъ. Клейкость, перешедшая изъ растѣнїй въ тѣла животныхъ, и получившая качество свойственное животнымъ, есть сходственная съ нашею природою. Однако не болѣе должна она быть утончена, какъ соки животнаго, которое она должна питать.

§. 70.

По томъ клейкость сія непосредственно превращается въ молоко, которое есть жидкость другаго роду, котораго части одни приходятъ въ загніеніе, а другія имѣютъ способность по силѣ броженія окисать. Наконецъ спиртъ растѣній, который находится въ сей жидкости, отвращаетъ гнилость свойственную тѣлу, и дѣлаетъ клейкость посредствующею матеріею между животнымъ и растѣніемъ.

§. 71.

Жилы или сосуды, находящіяся въ деревахъ и растѣніяхъ, суть главныя ихъ части. Они служатъ орудіемъ питанія ихъ, доставляя имъ части взя-

взятыя изъ земли, свойственныя составлять клейкость. Сія клейкость прежде выработывается въ сосудахъ, потомъ во всемъ деревѣ или растѣніи. Чѣмъ вѣтьви отдалены отъ корня, тѣмъ клейкость, находящаяся въ нихъ, тонѣе и свойственнѣе къ пресуществленію. Отсюда явствуетъ, что клейкость въ корнѣ всегда бываетъ грубѣе, липче, неудобосваримѣе и тягостнѣе для желудка; нежели другихъ частей. Наконецъ вѣтьви и листья ближайшіе къ цвѣтамъ, даютъ клейкость самую лучшую, а плоды грубѣйшую.

§. 72.

Что касается до листьевъ и цвѣтовъ растѣній, то кажет-

ся не могутъ доставлять много питательныхъ соковъ.

§. 73.

Плоды, раждающіяся, не только въ нашихъ нуждахъ помогаютъ намъ, но и доставляютъ намъ удовольствіе. Они въ лѣтніе сильные жары суть средства холодительныя, и во всякое время пріятныя.

§. 74.

Померанцы, апельсины имѣютъ силу холодительную.

§. 75.

Рѣдко получаютъ вредъ отъ абрикосовъ, персиковъ и нѣкотораго роду грушъ, естьли онѣ зрѣлыя, и съ осторожностію употребляютъ. Находятся груши и яблоки такого роду, которыя на деревѣ никогда не созрѣ-

зрѣваютъ, но снимаютъ сырыя съ дерева, и кладутъ въ пристойное для нихъ мѣсто; гдѣ онѣ лежатъ до тѣхъ поръ, пока внутреннее броженїе приведетъ части ихъ клейкїя въ совершенство. Плоды меспелевые и квитовые, такогоже свойства, какъ и тѣ, о которыхъ я предъ симъ говорилъ.

§. 76.

Плоды кислые, какъ то смородина, вишни, земляника, клубника, малина, клюква и проч. не только прїятной дѣлаютъ вкусъ, но и питанїе.

§. 77.

Черносливъ имѣетъ силу умягчающую, услаждающую, жажду унимающую и апетитъ возбуждающую. Находятся сливы слад-

сладкія и кисловатыя; тѣ прохлаждаютъ, а сіи вяжутъ, жажду унимаютъ, и притупляютъ остроту желчи.

§. 78.

Винныя ягоды, особливо сухія въ удушьѣ весьма полезны, также въ простудѣ, кашлѣ и во всѣхъ грудныхъ болѣзняхъ. Онѣ харкотину легко выводятъ и дыханіе дѣлаютъ свободнымъ, а въ иныхъ случаяхъ и гонять мочу, остановившуюся въ мочевыхъ стезяхъ по причинѣ песку или другой тому подобной матеріи.

§. 79.

Изюмъ въ простудѣ весьма полезенъ. Онъ почки и мочевыя пути очищаетъ.

§. 80.

Грецкїе орѣхи могутъ служить лекарствомъ крѣпительнымъ противу цынги, и могутъ производить испарину.

§. 81.

Каштаны горьковаты, слѣдственно вяжущїе; однако желудокъ съ трудностїю оные можетъ варить, естьли ихъ много ѣдятъ. Они, естьли на жару или въ золѣ спекутъ, весьма питательны; однако много ихъ ѣсть не должно. Кажется они сильны къ поправленїю здоровья слабосильныхъ людей.

§. 82.

Дыня зрѣлая есть пища весьма прїятная. Она холодитъ, жажду утоляетъ, аппетитъ возбуж-

буждаетъ; увѣряютъ, что она не допускаетъ камнямъ срастаться въ мочевомъ пузырѣ, и накапляться пѣску въ почкахъ, естьли ее часто употребляютъ. Однако она причиняетъ вѣтры съ рѣзомъ въ животѣ; для того она людямъ, подверженнымъ колотью или рѣзи, не позволяется. Въ прочемъ она усиливаетъ мѣсячныя кровотеченія, и производитъ четверодневныя лихорадки. Она, по видимому людямъ, имѣющимъ слабый желудокъ, не позволительна. Естьли кто хочетъ ее употреблять, то должно чтобы то было съ перцемъ или инбиремъ крупно стертымъ. Дѣвицамъ и женщинамъ, какъ при наступленіи кровей, при истеченіи ихъ, такъ и

послѣ того вскорѣ; равнымъ образомъ и послѣ родовъ запрещается ее употребленіе.

§. 83.

Естьлибы природа въ составленіи сѣменъ не предполагала больше ничего, кромѣ одно произведеніе растѣній; то она не была бы столько щедра. Ибо для сохраненія ихъ рода, довлѣло бы одно зерно. Но ей угодно было, чтобы это насъ и всѣхъ животныхъ питало. Для сего столь важнаго намѣренія земля многоплодна. Сѣмя есть часть растѣнія самая лучшая и самая полезная; словомъ оно есть то, что хранитъ въ себѣ клейкость весьма питательную и удобопресуществляемую.

§. 84.

§. 84.

Сѣмянъ есть два рода, одинъ, который въ водѣ не перемѣняется; другой, которой дѣйствїемъ ее получаетъ клейкость. Миндали правда клейкость имѣютъ, но весьма сжатую и землянистую, слѣдовательно не распускающуюся въ водѣ. Опытъ доказываетъ, что аршатъ миндальной съ трудностїю свариваемся во всякомъ желудкѣ, откуда явствуетъ, что части ихъ не могутъ такъ утончены быть, какъ млекоподобнаго соку, которому видомъ подобенъ и оной, Сїе зависитъ больше отъ великаго количества масла, находящагося въ аршатѣ, получающаго горечь въ желудкѣ; слѣдствен-

но онъ по силѣ горечи не можетъ быть для желудка сносенъ. По сему аршатъ должно осторожно употреблять.

§. 85.

Сѣмена, входящїя въ составленїе хлѣба, также и огородныя овощи, составляютъ два рода пищи, свойствомъ отличающейся отъ той, о которой я предъ симъ говорилъ. Вода легко дѣйствуетъ на сѣмена и проницаетъ оныя весьма скоро. Горохъ, бобы, чечевица для закваски неспособны. Онѣ, будучи свѣжи, имѣютъ сокъ слаще, нежели старыя, и долгое время хранившїяся. Чечевица, особливо бобы, сокъ имѣютъ горьковатой, но при варенїи желудка раждаютъ вѣтры, чѣмъ доказывается не-

тѣс-

тѣсное ихъ частей между собою соединеніе.

§. 86.

Сѣмяна мучныя, имѣющія совершенную клейкость, берутъ преимущество предъ всѣми земными произведеніями. Онѣ передъ всквашеніемъ превышаютъ другія существа, доставляющія питаніе, тягостью свойственною себѣ. По всквашеніи также берутъ большее пространство свойственное себѣ. Отъ сюда можно судить и о самой ихъ питательности.

§. 87.

Пріуготовленіе, которое дѣлается надъ мукою, доставляетъ намъ пищу самую лучшую, сдѣлавшуюся намъ по привычкѣ необходимою. Хлѣбъ есть

пища древняя и обыкновенная, доставляющая намъ питанїе. Берутъ зерна пшеничныя или другїя какїя либо, высушиваютъ, очищаютъ, мелютъ, просѣиваютъ, и надлежащимъ образомъ заквашиваютъ, а наконецъ пекутъ. Хлѣбъ всегда должно хорошо выпекать. Хлѣбомъ питаются всѣ люди. Естьли его сдѣлаютъ хорошо и не вдругъ, какъ скоро изъ печи вынутъ, употребляютъ; то рѣдко отъ него вредъ получаютъ. Хлѣбъ легкостїю своею превосходитъ всякую пищу, и одинъ онъ есть такой, которой умѣренно ѣдятъ. Естьли при содѣлыванїи его, прибавятъ нѣсколько ржаной или житарьной муки, тогда онъ получаетъ силу холодительную.

Мож-

Можно еще дѣлать хлѣбъ изъ сѣмянъ другаго сорту. Хотя пшеница лучше и полезнѣе всѣхъ; однако не вездѣ она бываетъ; ибо находятся такія страны, гдѣ ее во все нѣтъ, или хотя и есть, то весьма мало, и такъ дорогая по причинѣ трудной доставки, что многіе принуждены вмѣсто ее употреблять другія къ тому приличныя средства.

§. 88.

Рожъ, житарь, гречуха, мука Сарацинскаго пшена и проч. тамъ больше употребляются, гдѣ недостатокъ въ пшеницѣ.

§. 89.

Хлѣбъ черной не столько питаетъ, какъ бѣлой. Онъ часто отъ непривычки къ нему

деретъ горло. Находятся такіе люди, которые не могутъ имѣть надлежащаго испражненія до тѣхъ поръ, пока не позавтрикаютъ кусокъ чернаго хлѣба съ водою. Сей столь простой способъ сохранять свое здоровье, не должно презирать.

§. 90.

Хлѣбъ житарьной холодитъ больше нежели пшеничной. Могутъ его употреблять съ пользою люди Холерическаго и Сангвиническаго сложеній. Онъ нѣсколько слабитъ, очищая пути отдѣленій, уменьшая количество влагъ.

§. 91.

Хлѣбъ изъ Сарацинскаго пшена, хотя довольно питаетъ и крѣпитъ; однако нигдѣ его больше

ше не употребляютъ, кромѣ въ нѣкоторыхъ частяхъ Азіи. Онъ для людей слабосильныхъ можетъ быть хорошъ. Отъ него острота, находящаяся въ крови, притупляется, кровь сгущается; для того людямъ многокровнымъ и жирнымъ не позволяется.

§. 92.

Пшеница довольно въ себѣ имѣетъ питательности. Старая пшеница сноснѣе для желудка, нежели новая; ибо сія обременяетъ желудокъ. Частое и излишнее ея употребленіе можетъ вредить здоровью.

§. 93.

Изъ грешневой муки и крупъ разныя дѣлаютъ кушанья; од-

нако она для желудка тягостна.

§. 94.

Проса по различїю странъ и народа, различно употребляется. Нѣкоторые изъ него дѣлаютъ съ молокомъ прїятное кушанье. Другїе изъ муки хлѣбъ, какъ то дѣлается у Ломбардовъ и Волоховъ. Хлѣбъ изъ него весьма сладкїй, но очень ломкїй, съ трудностїю сваривающїйся, мало питательности доставляющїй, и одинъ только день къ употребленїю способный, какъ скоро спекутъ. При томъ онъ производитъ вѣтры и запоры на низъ.

§. 95.

Что касается до овсянаго хлѣба, то онъ больше способенъ

бенъ для кормленія собакъ и другихъ животныхъ. Однако крупа, которую въ водѣ или молокѣ варятъ, есть пища найлучшая, и въ самыхъ острыхъ болѣзняхъ полезная. Она притупляетъ остроту крови. Изъ овсяной муки дѣлаютъ кисель, которой не только для здоровыхъ, но и для больныхъ совѣтуютъ.

§. 96.

Житарь также входитъ въ пищу. Изъ цѣльнаго дѣлается солодъ для пива; перловая и простая крупа, изъ которой дѣлаютъ хорошее кушанье. Хлѣбъ изъ него весьма вязкій, и причиняетъ вѣтры въ животѣ.

§. 97.

Масло коровье и деревянное сухимъ только и слабосильнымъ

нымъ людямъ позволяется; а для молодыхъ людей оно весьма вредно.

§. 98.

Поелику молоко съ трудностїю въ желудкѣ свариваеттся, то для того оно не всякому позволяется. Оно иногда въ желудкѣ, гдѣ много кислоты, свертывается и окисаетъ, отъ чего желудокъ разслабляется. Не должно его употреблять безъ совѣта благоразумнаго врача.

§. 99.

О свойствѣ яицъ всѣ почти извѣстны, что онѣ имѣютъ силу гарячительную, но при томъ питательную. Естьли онѣ будутъ сварены густо, то должно употреблять приправивъ съ перцемъ и уксусомъ, чтобы

тѣмъ

тѣмъ возбудить желудокъ къ скорому варенію.

ОТДѢЛЕНІЕ 2.

О ЦАРСТВѢ ЖИВОТНЫХЪ.

§. 100.

Чѣмъ животныя моложе, тѣмъ мясо ихъ въ желудкѣ неудобосваримѣе. Ибо ихъ мясо твердое на подобіе кожи, и мясистыя волокны долгое время супротивляются дѣйствію желудка, выключая лишь то, когда онѣ будутъ откормлены. Въ такомъ случаѣ мясо ихъ нѣжнѣе и мягче. Сокъ сихъ животныхъ съ трудностію желудокъ варитъ, особливо естьли не хорошо сварятъ. По сей причинѣ

нѣ мясо теленка, ягненка и поросенка не способно для пищи.

§. 101.

Животныя поразличiю своего полу, различное въ пищѣ даютъ намъ ощущенiе. Самки вообще имѣютъ желудки слабѣе, мясо нѣжнѣе, и соки нѣсколько отличные отъ самцовъ, которые большее берутъ преимущество, тогда когда не охолощены; въ противномъ же случаѣ входятъ почти въ родъ самокъ. Кромѣ того старое животное кладеное полезнѣе для здравiя. нежели не кладеное.

§. 102.

Естьли животныя поломъ и возрастомъ между собою различны; то тѣлодвиженiе и питанiе не могутъ ли тутъ участво-

ствовать? Ибо желудокЪ пищевареніе начинаетЪ, а тѣлодвиженіе совершаетЪ.

§. 103.

Четвероногія животныя, входящія вЪ нашу пищу, суть быкЪ, теленокЪ и баранЪ.

§. 104.

Гавядина весьма здорова, и вкусомЪ пріятна. Соки вЪ ней грубые, огустѣвшіе вЪ мясистыхЪ волокнахЪ сЪ трудностію отдѣляются. По сему употребляющіе довольное количество гавядины бываютЪ дюжи, бодры и здоровы; она нѣсколько вяжетЪ. Вообще мясо рабочаго быка и середнихЪ лѣтЪ найлучшимЪ почитаютЪ.

§. 105.

Телятина не всякому желудку такЪ сносна, какЪ гавядина.

на. Она правда по своей нѣжности желудокъ послабляетъ; но невыгоду ту имѣетъ, о которой я выше, при разсматриванiи молодыхъ животныхъ, сказалъ.

. 106.

Баранина середнихъ лѣтъ т. е. ни весьма старая, не очень молодая, есть пища довольно хорошая; по тому что она въ семъ состоянiи мягка и вкусомъ прiятна. Она всякому полу возрасту и тѣлосложенiю можетъ полезною быть. Естьли будетъ баранъ старой, то мясо не должно по убiенiи его парное употреблять, но нужно, чтобы оно нѣсколько времени полежало; а безъ того оно бываетъ жеское и безъ всякаго вкусу.

§. 107.

§. 107.

Свиней находится два рода, однѣ домашнія, а другія дикія. Домашнія просто называются свиніею, а дикія кабаномЪ; тѣ и другія будучи между собою различны, различное дѣлаютЪ на органѣ вкуса впечатлѣніе. Свинья будучи заперта вЪ клѣвѣ для откормленія, свободна отЪ всѣхЪ воздушныхЪ перемѣнЪ, пищу получаетЪ безЪ трудовЪ, наѣдается до сыта и не отступаетЪ отЪ корму по причинѣ ее тягости, какЪ только спать. Праздная ее жизнь тѣло приводитЪ вЪ слабость, волокны дѣлаетЪ дряблыми, сокЪ правда сладкій но не удобоперемѣняемый, отЪ чего повреждается наше здоровье. Ка-

банъ на противъ того будучи воленъ, бѣгаетъ по лѣсамъ, рощамъ, переноситъ всякую погоду, ищетъ себѣ пищу, но часто ее не находитъ, безпрерывное движенїе, принужденная воздержность, страхъ наносимый отъ людей, дѣлаютъ его волокны мясистыя упругими, сокъ острѣе, который волокнистое желудка существо раздражаетъ, и приводитъ его къ скорому варенїю, По сему мясо Кабана полезнѣе и здоровѣе, нежели домашнихъ свиней.

§. 108.

Мясо заечье мягкое, нѣжное и соки весьма тонкїе; ибо и сїи также бываютъ въ безпрерывномъ движенїи.

§. 109.

Животныя, питающїяся нѣжными растѣнїями, какъ то зайцы и бараны, имѣютъ соки чище и удобопресуществляемѣе въ нашу кровь; слѣдственно безвредные и самому слабому желудку. На противъ того питающїяся пищею грубою, доставляютъ намъ такого же свойства и соки, которые весьма клейки. Разсуждая о четвероногихъ можно сказать и о птицахъ, какъ то уткахъ, голубяхъ, циплятахъ, куропаткахъ, рябчикахъ и проч. которыя доставляютъ пищу легкую и хорошую. Утки дикїя прїятнѣе вкусомъ, нежели домашнїя. Куропатки запахомъ и сладостїю превосходятъ прї-

ученныя къ дому. Въ разсужденіи различнаго ихъ движенія, различествуютъ также и вкусомъ. Находятся нѣкоторыя водныя птицы и рыбы, которыя между собою ѣдятся, и тѣмъ доставляютъ намъ пищу хорошую, которую желудокъ легко варитъ, и обращаетъ ее въ нашу пользу. Хотя кулики обоего полу мясо имѣютъ и жеское; однако рѣдко оно вредъ причиняетъ.

§. 110.

Нѣтъ кажется ни одного такого животнаго, въ которомъ бы такъ ощутительно было кровообращеніе; какъ въ рыбахъ. Много есть и такой рыбы, которая поѣдаетъ другую. Щука есть первая, которая пожи-

жираетъ другїя рыбы. Отсюда явствуетъ, сколько соки ихъ должны быть усилены. Рыба доставляетъ намъ ту пользу, что она, будучи тѣломъ нѣжна, легко свариваетсся и переходитъ въ кровь. Кажется нѣтъ подобной ей пищи, которая бы столько была легка, не только для людей праздную жизнь ведущихъ но и выздоравливающихъ, у которыхъ желудокъ, по силѣ великой слабости, съ трудностїю варитъ.

§. 111.

Изъ рѣчной рыбы мало такой, которая бы въ желудкѣ съ трудностїю могла вариться, и то такая, которая другою рыбою не питается, какъ то карпы, угри, судаки и проч.

§. 112.

Морская рыба не только свойствомъ, но и хорошимъ качествомъ превосходитъ прочїя. Безпрерывное ее движенїе, въ которомъ она находится, какъ для полученїя себѣ пищи, такъ и для избѣжанїя сѣтей; кромѣ того соляное существо морской воды, всасывающееся въ ее тѣло и сообщающееся крови, дѣлаетъ мясо ее вкуснымъ и удобосваримымъ. Отсюда должно изключить черепашки, устрицы, раковины и тому подобныя, которыя питаются морскими растѣнїями. Ибо отъ употребленїя ихъ не столько бываетъ питательности, сколько калу. Сїя пища больше по прихоти, нежели по ее пользѣ.

§. 113.

На конецъ, естьли мы посмотримъ на жизнь четвероногихъ, также рыбъ и птицъ; то великое между ими увидимъ различїе. Птицы питаются пищею твердою, которую составляетъ одно почти сухое зерно; а четвероногїя не одною твердою пищею, но и жидкою вмѣстѣ смѣшанною. Словомъ должно также смотрѣть на особливую вольность птицъ, и чешую рыбъ, хранящую ихъ въ сухости, которая есть для нихъ первая пища, поддерживающая ихъ существованїе. Онѣ при томъ весьма мало имѣютъ испарины, не мочатся, не плюютъ, и испражняются не много. Что же касается до чет-

вероногихъ, не посредственно природою опредѣленныхъ для нашего питанія и услугъ: то онѣ не меньше испарины имѣютъ и мочатся какъ и мы, и нѣсколько подходятъ къ намъ веществомъ. Онѣ тѣмъ же нуждамъ и страданіямъ подвержены, какъ и мы, и симъ самымъ больше намъ подобны; слѣдственно большее заслуживаютъ преимущество въ питаніи насъ, нежели тѣла другія.

ОТДѢЛЕНІЕ 3.

О ПИТЬѢ.

§. 114.

Вода есть такая жидкость, которая превосходитъ всѣ питья, и

и много подходитъ къ крови; ибо она съ нею теснѣе соединяется и хранитъ жидкое ее свойство. А другїе напитки, которыябы могли служить лѣкарствомъ, больше употребляются по прихотямъ.

§. 115.

Хотя напитки и прїятны вкусу, но противны чувствамъ, отъ которыхъ они притупляются, кровь разжидивается, количество ее чрезъ испарину уменьшается: откуда происходятъ тысячныя болѣзни, какъ то потерянїе душевныхъ дарованїй, памяти и разума, на мѣсто же ихъ вступаютъ тупость, безпамятство, словомъ они бываютъ причины пострѣла,

паролича, сЪумасшествія, подагры и проч.

§. 166.

На противЪ того чистая вода есть дѣйствительное вЪ природѣ разводящее. Она распускаетЪ соль, участвуетЪ вЪ составленіи клейкости; слѣдственно она есть первое орудіе совершенства. Она не питаетЪ, но питанію служитЪ. ДѣйствіемЪ ее производится броженіе, закисаніе, и остановленіе. Вода части грубѣйшія пищи отдѣляетЪ, мясистыя волокна орошаетЪ и послабляетЪ, кровь огустѣлую разжидиваетЪ, остроту находящуюся вЪ ней притупляетЪ. Она вЪ пріуготовленіи пищи есть первое орудіе. Однако излишнее, или не-

недостаточное ее употребленїе бываетъ вредно, отъ чего могутъ происходить весьма важныя припадки. Не всякая вода къ питью способна. Вода чѣмъ чище и легче, тѣмъ она лучшѣ, не уступаетъ въ такомъ случаѣ и самой рѣчной водѣ. Вода дождевая къ питью не способна, развѣ ее хотя однажды отварятъ. Подъ именемъ дождевой воды должно разумѣть ту, которая въ видѣ капель падаетъ изъ облаковъ на землю, сквозь которую проходитъ, процеживается и наконецъ дѣлается чистою. Не говорю я о водѣ снѣжной и стоячей; ибо она къ питью не способна, и при томъ вредна. На конецъ вода родниковая, вытекающая изъ под-

подземныхъ жилъ, бываетъ тяжелѣ; по тому что она часто съ собою уноситъ металлическія части, чрезъ которыя она течетъ. Сія вода всѣмъ сложеніямъ вредна.

§. 117.

Есть правда много такихъ людей, которые почитаютъ вино для себя нужнымъ; однако находятся и такіе, которые ничего больше не пьютъ кромѣ одну воду, но бываютъ здоровѣе, крѣпче, бодрѣе и память у нихъ всегда свѣжа; нежели тѣ, которые довольно пьютъ крѣпкихъ напитковъ. Еще примѣчено и то, что у людей, употребляющихъ съ умѣренностію вино и другія напитки, краска на лицѣ живѣйшая, при

томъ

томъ бываютъ крѣпче, нежели тѣ, которые хвастаются, что онѣ много могутъ пить вина. Кромѣ того людямъ празднымъ не нужно приводить кровь въ сильное движенїе; наилучше бы кажется здѣлали, естьли бы не употребляли вина, отъ котораго лице рдѣется, глаза ярки становятся, духъ изо рту не прїятной бываетъ; а у женщинъ отъ того бываетъ остановленїе мѣсячныхъ кровей.

§. 118.

Однако я это говорю не для того, чтобы вовсе запретить всѣмъ безъ изъятїя употребленїе вина. Ибо находятся такїе люди, которые одной воды пить не могутъ. Мое намѣренїе здѣсь больше то, чтобы от-

отвести отъ того такихъ людей, которые, будучи въ компанїи или за столомъ, не только не ставятъ себѣ въ стыдъ пить разныя вина, и другїе тому подобные напитки, употребляемые при столѣ; но еще первые бываютъ заводчики пиршествъ, и не благоразумнаго употребленїя сихъ напитковъ, за которыми не рѣдко слѣдуютъ несчастные припадки.

§. 119.

Умѣренное употребленїе вина раствореннаго водою, весьма полезно. А одно вино крѣпкое, ударяетъ на нервы, отъ чего человѣкъ приходитъ въ иступленїе. Его сила вскорѣ потомъ изображается въ прїятной веселости. Члены стано-

новятся живѣе и разговоры крѣпчѣ.

§. 120.

Пьянство не рѣдко входитъ въ нѣкоторыя фамилiи. Сей порокъ начало свое беретъ отъ несчастной привычки, которая населяется въ нѣжныхъ сердцахъ людей, когда позволяютъ дѣтямъ своимъ изъ младыхъ ихъ ногтей пить вино и другiе крѣпкiе напитки. При возрастанiи младенца, возрастаетъ съ нимъ и сей порокъ, которымъ честные люди, видя неблагопристойные поступки, и печальныя слѣдствiя, къ которымъ пьянство приводитъ, мерзятъ. Всякому думаю извѣстно, съ какою скоростiю дѣти берутъ худые примѣры, и населя-

селяютъ въ душѣ. По сему не должно молодыхъ людей къ сему прїучать; а нужно больше внушать имъ то, что можетъ составить жизнь ихъ счастливою, храня невредимы тѣло и душевныя дарованїя, которыя современемъ для общества могутъ быть полезны. Желательно бы было, что бы дѣвицамъ отъ самаго ихъ младенчества до явленїя мѣсячныхъ кровей не давали никакихъ крѣпкихъ напитковъ, кромѣ одной чистой воды.

§. 121.

Погрѣшаютъ тѣ, которые думаютъ, что вино дѣтей дѣлаетъ дюжими и здоровыми. Естьли ихъ хотятъ такими видѣть, то могутъ замѣнить

то

хлѣбною водою. Много такихъ дѣтей, которые по осьмому или девятому году незнаютъ вина, кромѣ болѣзней, а достигаютъ возраста своего благополучно. Вино давать для подкрѣпленія силъ, есть лѣкарство самое хорошее, когда необходимость того требуетъ. Многіе примѣтили и примѣрами доказали, что человѣкъ привыкнувшій къ вину, приходя въ разслабленіе, не получаетъ отъ туда никакой пользы и облегченія; но на противъ того вода, или другая какая-либо жидкость природою произведенная, либо искуственная, можетъ послужить лекарствомъ. Можно употребленіе вина сравнить съ перемѣною

пищи. Ибо къ чему натура привыкла, отъ того она не получаетъ особливой пользы, но есть для нее обыкновенная пища. Тѣ, которые питаются одними лишь растѣнїями, и пьютъ одну только воду, не получаютъ отъ того вреда: на противъ того мясо и вино можетъ для нихъ быть вредно, кромѣ только, когда выздоравливаютъ. Равнымъ образомъ, которые употребляютъ одно лишь мясо, растѣнїя ихъ здоровью вредны, кромѣ другихъ обстоятельствъ. Наконецъ самое хорошее вино пьяницамъ всегда кажется самымъ худымъ. Есть и такїе люди, которые водку и тому подобное пьютъ безъ всякаго вкусу и прїятности,

ти, какъ тѣ вино. Слѣдовательно все намъ внушаетъ соблюдать умѣренность въ томъ, что въ другихъ случаяхъ, при благоразумномъ употребленїи можетъ послужить драгоцѣннѣйшимъ лѣкарствомъ, предоставленнымъ природою для нашихъ недуговъ и немощей.

§. 122.

Наливка есть также напитокъ весьма здоровой для привыкшихъ къ нему и полезнѣе вина. Сей напитокъ есть грудной, холодительной и для меланхоликовъ и цынготныхъ такъ сказать спасительный. Онъ укрѣпляетъ желудокъ, какъ примѣчено въ тѣхъ мѣстахъ, гдѣ другихъ напитковъ кромѣ сего, не знаютъ.

§. 123.

Пиво услаждаетъ, углаждаетъ и питаетъ. Оно холодитъ и чорствыя мышечныя волокны пославляетъ: по сему оно холерическому сложенію полезнѣе, нежели вино. Фламандцы дѣтямъ своимъ не даютъ ничего пить, кромѣ одного пива и то растворенное съ водою пополамъ. Лѣтомъ оно очень здорово; но отъ излишняго его употребленія бываетъ теченіе матеріи бѣловатой изъ дѣтородныхъ частей въ обоемъ полу, которое, невѣдущіе люди могутъ подозрѣвать. Отъ сего припадка вылѣчиваются, принимая всякое утро чрезъ нѣсколько дней натощакъ по двѣ, или по три лошки хорошей водки.

§. 124.

Кофей такъ нынѣ въ обыкновенїе пришелъ, что не только знатные, но и самаго нискаго состоянїя люди употребляютъ. Естьли кофей съ табакомъ сравнить, то кажется мало найти можно между ими разности. Люди, привыкшїе къ кофью, такъ его важнымъ почитаютъ, что у нихъ самой хорошей обѣдъ безъ него не совершеннымъ почитается; вображаютъ себѣ, что они еще не обѣдали, и что желудокъ не сваритъ, словомъ боль головы и проч. когда его послѣ обѣда не пьютъ. Много находится и такихъ, которые думаютъ, что безъ кофїю жить не льзя. Онъ по мнѣнїю ихъ кажется по-

полезнымъ, но въ самой точности вреденъ. Кофей прежде былъ лѣкарствомъ, и получали отъ него великую пользу: нынѣ на противъ того сдѣлался пищей. Запоры на низъ и другїя многочисленныя припадки происходящїе отъ неблагоразумнаго употребленїя кофїю, больше приписываютъ своему тѣлосложенїю; хотя всему тому причиною бываетъ кофей, которой безъ всякїя осторожности пьютъ два или три раза въ день. Различныя его дѣйствїя ясно видѣть можно, какъ на привыкшихъ къ нему, такъ и не привыкшихъ; первые часто подвержены бываютъ неваренїю желудка и головнымъ болѣзнямъ; а послѣднїе не только

ко не получаютъ отъ него ни какого вреда; ибо очень рѣдко пьютъ; но какъ примѣчено, еще въ важныхъ случаяхъ пользу. Отсюда явствуетъ, что кофей, особливо людямъ молодымъ, весьма не нуженъ; можетъ также вредить холерическому и меланхолическому сложенiямъ; слѣдовательно могутъ его употреблять люди крѣпкiе и здоровые, и то съ умѣренностiю. Молоко прибавляется для того, что оно силу его нѣсколько притупляетъ, и тѣмъ онъ меньше причиняетъ вреда.

§. 125.

Чай есть другаго роду питье, которой не меньше важенъ, какъ и кофей. Не знали

его прежде вЪ ЕвропѢ, но вЪ половинѢ 17 вѢка стали его знать, и вскорѢ послѢ того такЪ вЪ употребленіе пришолЪ, что и самой простой народЪ старается у себя оной имѢть. Китайцы изЪ него дѢлаютЪ наливку; а Японцы приготовляютЪ его другимЪ образомЪ, т. е. берутЪ чай, стираютЪ вЪ порошокЪ, наливаютЪ теплою водою, и дѢлаютЪ его на подобіе кашицы, потомЪ хлебаютЪ. УвѢряютЪ они, что страждущіе колотьемЪ и воспаленіемЪ глазЪ, получаютЪ отЪ него великой вредЪ; а страждущіе каменною болѢзнію облегченіе. Чай свѢжій дѢлаетЪ иступленіе. Сила его весьма была бы ощутительна и во Фран-

Францїи, естьли бы его получали цельной при всей его крѣпости; но Галландцы будучи благоразумны, избавляютъ насъ отъ того, сваря его одинъ только разъ. Тоже дѣлаютъ и Азїятцы, чтобъ отнять у него вредную силу. Дѣйствїя его на тѣхъ очень примѣтны, которые не умѣренно и натощакъ пьютъ, у нихъ лице блѣдно, въ тѣлѣ чувствуется трясенїе, слабость желудка, безсонница и проч.

§. 126.

Шеколадъ не такъ употребляютъ какъ кофей и чай, можетъ быть по тому, что весьма дорогъ. Однако нынѣ найдено средство дѣлать тѣсто

цвѣтомъ и запахомъ, кромѣ качества, подобное шеколаду.

§. 127.

Настоящїй и хорошїй шеколадъ есть нѣкоторой родъ масла, смѣшеннаго съ сахаромъ. Естьли не теряется отъ него аппетитъ; то можно его употреблять; а въ противномъ случаѣ должно оставить; ибо онъ уже желудокъ разслабляетъ. Наконецъ три послѣднїе напитки молодымъ людямъ во все не позволяются.





ГЛАВА IV.

О ДВИЖЕНIИ И ПОКОѢ.

§. 128.

Всякому кажется извѣстно, сколько тѣлодвиженiе для здравiя полезно. Хотя мущины для сего больше опредѣлены, однако не исключаются отсюда и женщины. Естьли бы онѣ сколько нибудь дѣломъ занимались; то можетъ быть многихъ бы болѣзней избѣгли, и меньше бы онѣ были подвержены болѣзнямъ. Питанiе безъ дви-

дВяженія для человѣка есть тягость; а движеніе безъ питанія есть ни что иное, какъ предварительная гибель. Не должно трудъ почитать дѣломъ презрительнымъ, ниже наказаніемъ; но предохраненіемъ отъ болѣзней. Богатый, посредственный и убогой, каждый имѣетъ у себя приличную работу. Древніе о пользѣ упражненія такъ были увѣрены, что они работу не обходимо нужнымъ дѣломъ почитали. Но нынѣ роскошь и лѣность, не чувствительно вселившіяся въ сердца людей, отвлекли отъ трудовъ, нужныхъ къ соблюденію здоровья.

§. 129.

Праздность не только можетъ

жетъ вредить здоровью, но и отымать въ жизни удовольствїе. Не намѣренъ я здѣсь опредѣлять каждому работу; но должно оныя располагать смотря по состоянїю, возрасту, тѣлосложенїю и силѣ человѣка. Женщины молодыя, дородныя и здоровыя часто думаютъ, что для нихъ довольно дѣла, когда, вставши съ постели, пройдутъ къ уборному столику, потомъ за столъ къ обѣду, послѣ обѣда играть, наконецъ въ театръ. Сїе, по ихъ мнѣнїю, самое большое дѣло не болѣе продолжается, какъ два часа, притомъ надобна еще для нихъ карета и то спокойная. А остатокъ дня обыкновенно проводятъ передъ зеркалами, или

передъ

передъ карточнымъ столомъ, гдѣ онѣ, будучи почти всегда мыслями заняты, сидятъ не подвижно: отъ чего у нихъ бываетъ часто не вареніе желудка, иногда остановленіе мѣсячныхъ кровей, несносная беременность и наконецъ тяжелыя роды. Прогулка пешкомъ и на лошади; по утру хожденіе на чистомъ и свѣтломъ мѣстѣ; а въ вечеру игра въ мячикъ, валанъ, умѣренное танцованіе, смотрѣніе за домашними дѣлами, обыкновенной трудъ въ воспитаніи своихъ дѣтей, великое приносятъ удовольствіе. Естьли посмотримъ на составъ нашего тѣла, то ясно увидимъ, что все въ немъ для движенія произведено.

но. Силою мышекъ сердце движется, что споспѣшествуетъ кровообращенію; дѣйствіемъ ихъ пища принятая смѣшивается, раздробляется и превращается въ наше тѣло. По сему должно всегда имѣть движеніе соразмѣрное качеству и количеству пищи. Людямъ празнымъ весьма нужно упражненіе; ибо отъ непомѣрнаго покоя кровь останавливается; отъ чего теченіе крови бываетъ самое медлительное. Люди, у которыхъ желудокъ слабъ, необходимо должны имѣть движеніе, при томъ нужно удаляться танцованій, сильнаго пѣнія и напряженій. Упражненія никому такъ не нужны, какъ женщинамъ рабочимъ, какъ то дерeвен-

венскимЪ. Должно при томЪ сказать и то, что женщинамЪ не должно предаваться сильному тѣлодвиженію, которое можетЪ разгорячать кровь, и усиливать испарину. ВЪ такое время прогулка наилучшее тѣлодвиженіе. Танцованье прилично зимою, наблюдая притомЪ осторожность, чтобы не выходить послѣ того вдругЪ, будучи вЪ жару, на холодЪ. Не безполезно было бы для женщинЪ нѣсколько привыкать кЪ холоду зимою, по полудни прогуливаться до двухЪ часовЪ и то сЪ осторожностью. Весною и осенью приличнѣе играть вЪ мячикЪ, валанЪ и проч. или прогуливаться, убѣгая при томЪ тумановЪ, случающихся обыкновенно вЪ сіе время. §. 130.

§. 130.

НаконецЪ время, которое проводятЪ вЪ небольшихЪ нѢкоторыхЪ работахЪ и вЪ управленіи своего дому, довольнымЪ можетЪ быть покоемЪ.





ГЛАВА V.

О СТРАСТЯХЪ ВООБЩЕ.

§. 131.

Страсть есть наклонность, привлекающая человѣка къ одной больше вещи, нежели къ другой. Всякой возрастъ ей подверженъ. Естьли мы о чемъ думаемъ или разсуждаемъ; то не иначе намъ представляется, какъ будтобы первая минута нашея жизни. Множество предметовъ насъ окружающихъ въ новомъ свѣтѣ, когда мы жить начинаемъ, не дѣлаетъ въ насъ никакого впечат-

лѣ-

лѣнія, и кажется намъ сторон-
нимъ. Всѣ наши движенія си-
лою нашей машины совершают-
ся, и грубыя наши чувства
суть завѣсы, которыя отыма-
ютъ у нашей души ея чувство-
ванія и мысли. Но откуда это,
что мы такъ раждаемся и по
томъ оказывается съ невѣро-
ятною блистательностію? Это
есть тайна, которыя сокро-
венности мы не постигаемъ,
хотя мы въ себѣ ее имѣемъ.
Желаніе безъ сомнѣнія есть пер-
вое орудіе, возбуждающее стра-
сти. Оно есть пружина общест-
ва. Оно лѣниваго выводитъ изъ
лѣности, въ которой онъ нахо-
дился; нищаго и богатаго, силь-
наго и слабаго, разумнаго и

и невѣжу приводитъ въ движенїе: словомъ желанїе человѣка дѣлаетъ счастливымъ и несчастливымъ.

§. 132.

Однако то, что я сказалъ, требуетъ нѣкотораго изъясненїя; ибо между страстьми и и желанїемъ кажется есть нѣкоторое различїе. Хотя страсти возбуждаютъ наше желанїе, или желанїе поддерживаетъ наши страсти; однако должно то знать, что естьли возгорится въ нихъ желанїе, то оно есть то самое, съ которымъ думаемъ быть счастливы, воображая себѣ, что оно не обманетъ. Самый великїй преступникъ въ своемъ преступле-

плени̂и слагаетъ вину на свое бытîе, что на противъ того добродѣтельной ощущаетъ въ себѣ нѣкоторое удовольствîе. Однако много разнится одна страсть отъ другой. Слѣдственно не справедливо тѣ думаютъ, которые говорятъ, что различîе находится между порокомъ и добродѣтелiю по одному только предразсужденîю. Но какъ можно такое мнѣнîе принять за истинное! Мы имѣемъ правило познавать истинну, которое всякому человѣку отъ природы дано, дабы узнавали добро и зло, радость и печаль, которыя представляются чувствамъ, и потомъ избираемъ то, что для нихъ больше прîятно.

§. 133.

Когда мы то разсмотримъ обстоятельно, и вникнемъ въ самыя различныя дѣйствія, которыя происходятъ отъ страстей; то большею частію мы можемъ въ нѣкоторомъ видѣ, почесть за періодическія припадки глупости, которыя такъ обладаютъ разумомъ, что мы не можемъ имъ противиться; и сто отъ того зависитъ, что онѣ не чувствительно нами овладѣли. Что бы сіе мнѣніе лучше изъяснить, то я раздѣлилъ страсти на четыре отдѣленія.



ОТДѢЛЕНІЕ I.

о

гнѣвѣ.

§. 134.

Всѣ вообще страсти зависятъ отъ впечатлѣнія больше или меньше живаго, которое сообщается чувствительнымъ жиламъ, или отъ собственнаго нашего воображенія, или отъ вещей намъ встрѣчающихся, на которыя мы смотримъ или съ пріятностію или отвращеніемъ. Чувствительныя жилы могутъ или сжиматься, или растягиваться, судя пообстоятельствамъ. Во время гнѣва онѣ растянуты бываютъ, что доказываются усталостью тѣхъ людей, которые обыкновенно чувствуютъ по протест-

вїи гнѣва. Въ сей страсти тончайшая чувствительная жидкость въ безпрерывномъ бываетъ движенїи съ большею силою и дѣйствїемъ, отъ чего онѣ безпрерывно натянуты. Въ семъ случаѣ усиливается теченїе сего жизненнаго спирта, увеличивается дѣйствїе крови, растягивающей собственные каналы, и оставляетъ какъ тѣ, такъ и другїе въ весьма великомъ безпорядкѣ, за которымъ не рѣдко слѣдуютъ судороги, падучая болѣзнь, кровотеченїе изъ носу, трепетанїе сердца, лихорадки и проч. Всѣ жилы распухаютъ, члены упруживаются, ротъ пѣнится, глаза ярки становятся, испарина и потъ такъ увеличиваются,

что тѣло сихъ обезумленныхъ людей въ пару бываетъ. Кто сію ужасную картину не почтетъ за совершенное дурачество, обезобразивающее человѣка, котораго оно не достойно? Изъ всѣхъ сихъ безпорядковъ не исключаются и женщины.

ОТДѢЛЕНІЕ 2.

О РАДОСТИ.

§. 135.

Мы къ сей страсти отъ природы расположены; кажется она есть та самая, которая согласна съ нашимъ бытіемъ.

§. 136.

Когда люди ощущаютъ въ себѣ радость и веселіе, тогда

у, нихъ испарина нечувствительно является; ибо въ такомъ состоянiи движенiе въ тѣлѣ живѣе бываетъ. Сiя страсть даетъ нервеннымъ жидкостямъ свободное теченiе, послабляющее нервенныя волокны. Она количество влагъ увеличиваетъ, и равномѣрнымъ дѣлаетъ кровообращенiе. Въ семъ состоянiи не бываетъ особливаго отдѣленiя, кромѣ влагъ, которыя могли бы, остановившись въ крови, причинить вредъ. Примѣчаютъ также и то, что веселые люди въ лучшемъ бываютъ состоянiи, нежели задумчивые и молчаливые.

§. 137.

Сколько сiя страсть полезна, столько она по своей неумѣ-

мѣренности можетъ быть вредна. Чрезмѣрная радость приводитъ духъ въ изнеможенїе, и часто бываетъ причиною скоропостижной смерти, въ судорожныхъ болѣзняхъ скорость жизненнаго спирта бываетъ пагубна. Хотя бы радость была подвержена и опасностямъ; однако лучше ее имѣть, нежели быть во гнѣвѣ. Веселїе есть прелесть въ юношествѣ, и душа общества.

ОТДѢЛЕНІЕ 3.

О

СТРАХѢ И ПЕЧАЛИ.

§. 138.

Страхъ и печаль поражаютъ наши чувства. Въ боязливыхъ

выхъ людяхъ нервы имѣютъ слабое движенїе, жизненной спиртъ останавливается, лишенъ будучи свободнаго теченїя сроднаго себѣ. Въ печальномъ состоянїи кровь въ сосудахъ обращается изобильнѣе, но медлительнѣе; по тому что нервы захряслые, и спиртъ больше не можетъ съ такою удобностїю притекать къ сердцу, чтобы сей жизненной органъ совершенно исполнялъ свое дѣйствїе. Мы въ печали воздыхаемъ отъ того, что кровь, притекающая къ легкимъ, на нѣсколько, такъ сказать, времяни останавливается тутъ, отъ чего они, будучи обременены, раздражаются и сжимаются, и сїе самое

не

не даетЪ свободнаго дыханія. Блѣдны вЪ печали, по тому, что кровь, долженствующая проходить всѣ части тѣла, не имѣетЪ довольныхЪ силЪ кЪ обращенію. Говорить свободно не могутЪ по тому, что мышки не имѣютЪ спирта, приводящаго ихЪ вЪ движеніе. Потеряніе аппетита, паралич, цынга, обмороки весьма часто бываютЪ печальными слѣдствіями. СтрахЪ и боязнь пришедшія вЪ самую высокую степень, также влекутЪ за собою несчастные случаи: онѣ мгновенно останавливаютЪ испражненія всѣхЪ жидкостей; причиняютЪ судорожныя кашли и вскорѣ погубляютЪ, какЪ то весьма часто бываетЪ отЪ нечаяннаго испу-

испуганія. Въ такомъ состояніи изъ мозгу притекающій спиртъ, не имѣетъ вольнаго сообщенія съ другими частьми тѣла; отъ чего бываютъ сильные завалы, за которыми слѣдуютъ подираніе по всему тѣлу, охолодѣніе, производящее въ тѣлѣ возмущеніе, растроивающее всю его связь (*).

ОТЦѢ-

(*) Ето больше относится къ дѣвицамъ и женщинамъ; когда онѣ находятся въ критическомъ времени; ибо для нихъ сіе опасное бываетъ. Никогда не должно ихъ пугать, ниже доносить имъ не чаянно непріятныя вѣсти, которыя бы могли ихъ скоропостижно испугать.



ОТДѢЛЕНІЕ 4.

О
дѣйствіи страстей на сложенія.

§. 139.

Желаніе есть слѣпое обладаніе, происходящее отъ слуха, а слухъ отъ наружнаго впечатлѣнія, возбуждающаго наши чувства. Извѣстно, что мы рождены съ способностьми свойственными познавать вещи и имѣть понятія о добрѣ и злѣ, которыя доходятъ къ нашему разуму, или помощію чувствъ, или чрезъ воспоминаніе: мы избираемъ одно, а другое отвергаемъ. Всѣ таковыя расположенія и душевныя дѣянія по перемѣнно въ насъ раждаются, или отъ воображеній, сообща-

ющих-

ющихся нашимъ чувствамъ; или отъ самыхъ предметовъ поражающихъ оныя.

§. 140.

Говорилъ я выше, что нервы при возбужденіи страстей раздражаются, предложилъ различныя ихъ перемѣны, которыя доказали, что можетъ гнѣвъ производить въ сложеніяхъ сангвиническомъ, гистерическомъ и холерическомъ. Гнѣвъ также вредитъ флегматическому и меланхолическому сложеніямъ; по тому, что сія страсть мгновенно приводитъ въ сильное движеніе ихъ кровь, словомъ сопутствованіе великаго жару великому холоду. Онъ часто у женщинъ сильнѣе бываетъ, нежели у мущинъ, у сихъ по-

послѣднихъ не инное что есть, какъ минутное совершеніе страсти. Но естьли женщины укрощаютъ свой гнѣвъ изъ благопристойности и стыда, то рѣдко вредъ получаютъ. Душа огорченная, къ укрощенію гнѣва не принимаетъ ни какихъ предложеній; которой дѣйствуя весьма сильно въ тѣлѣ, вдругъ его разслабляетъ. Одинъ лишь разумъ можетъ преодолѣвать гнѣвъ.

§. 141.

Радость для людей флегматическаго и меланхолическаго сложеній, есть самое лучшее средство. Она всѣ части оживляетъ и вредныя влаги разсыпаетъ. Однако къ сей страсти должно итти постепен-

пенно. Естьли человѣкъ черной меланхолiи нечаянную получитъ радость; то отъ того происходитъ вредъ, который для него можетъ быть пагубнымъ.

§. 142.

Любовь всѣ страсти, возбуждающiя насъ, можетъ превзойти. Все кажется въ природѣ находящееся ей подвержено. Неумѣренность въ любви, до которой люди доходятъ, извѣстна. Она человѣка ослѣпивъ, дѣлаетъ его обезумленнымъ, заставляя жертвовать своей чести или богатству. Сколько она имѣетъ на наши чувства влiянiя! Мгновенное желанiе часто бываетъ ее предметомъ. Естьли безразсудно пре-

предаться любви, то ето есть дѣлаться себѣ злодѣемъ; а естьли ей противу стоять, то также и отъ того могутъ происходить часто не излѣчимыя болѣзни, особливо у дѣвицъ, которыя подвержены бываютъ желтухѣ, блѣдности лица, сухоткѣ, чехотка, удушью, долговременнымъ лихорадкамъ, меланхоліями съумасшествіи тупости и проч. О сихъ различныхъ болѣзняхъ, которыми особливо дѣвицы больше сложенія меланхолическаго, нежели сангвическаго и холерическаго, страждутъ, можно исправляться въ Dictionnaire de santé. У первыхъ съ трудностію бываетъ испарина, нервеной спиртъ дѣлается острымъ, и въ большемъ бываетъ

етъ количествѣ; душа ихъ бываетъ безпокойна и сами въ задумчивости; на противъ того дѣвицы веселаго нраву испарины имѣютъ много, жизненной спиртъ не столько усиливается; слѣдственно сія страсть ничего въ нихъ не производитъ, кромѣ временное впечатлѣніе.

§. 143.

Наконецъ хотя всѣ страсти въ своихъ началахъ кажутся правильны; однако и самая малая неумѣренность дѣлаетъ иногда ихъ не позволенными и пагубными.





ГЛАВА VI.

О ОТДѢЛЕНІИ И ИСПРАЖНЕНІИ.

§. 144.

Изъ пищи и питья, употребляемаго нами силою природы извлекается питательный сокъ, долженствующій произвести и составить кровь. Кровь есть основаніе всѣхъ прочихъ жидкостей. При томъ должно сказать и то, что кровь изъ питательнаго соку полученная, вшедшаго въ кровоносные сосуды и кругообращеніе, производитъ пасоку, жиръ, можжечекъ и можжечковой сокъ.

Такое дѣйствіе, котораго силою извлекаются изъ крови другія жидкости, называется *отдѣленіе*. А изверженіе изъ тѣла не потребныхъ матерій есть *испражненіе*, котораго остановленіе для тѣла есть вредно. Къ сему классу относятся всѣ матеріи испражняемыя, какъ то моча, потъ, слюна, слезы, возгри, сѣра въ ушахъ; также и влага, естественная обоему полу находящаяся въ дѣтородныхъ частяхъ, мѣсячныя, словомъ грудное послѣ родовъ молоко и почечуй.

§. 145.

Должно также знать; что изъ различныхъ сихъ испражненій иныя бываютъ почти ежедневны; въ различное только-

ко время, какъ то моча, калъ слюна, возгри и проч. а другія всякой часъ непримѣтнымъ образомъ, какъ то испарина, потъ, слезы, слезная влага, которая нечувствительно вытекаетъ въ носъ, (не говорю я о слезахъ, которыя бываютъ во время плача) влага ушная и дѣтородныхъ частей. Наконецъ послѣднія, какъ то мѣсячныя крови, молоко грудное, не рѣдко и почечуй не иначе бываютъ какъ въ извѣстное время. По сему образу, которымъ сіи различныя испражненія изслѣдываются, раздѣляются онѣ на *ощутительныя* и *не ощутительныя.*

§. 146.

Естьли природа наблюдаетъ

время и порядокЪ вЪ произведенiи различнаго отдѣленiя и испражненiя; то также она старается и послѣ того однѣ останавливать вЪ тѣлѣ, а другiя какЪ ненужныя выбрасывать вонЪ. Количество испражняемой матерiи, качество ее и время, вЪ которое должна быть выбрасываема, означаетЪ состоянiе здравiя или болѣзни.

ОТДѢЛЕНIЕ I.

О ГРУБЫХЪ ИСПРАЖНЕНIЯХЪ.

§. 147.

Грубыя испражненiя или калЪ у здороваго человѣка не долженЪ быть не очень твердЪ, ни очень мягокЪ. При томЪ дол-

долженЪ удерживать фигуру прохода, т. е. цилиндрическую. Естьли калЪ будетЪ весьма твердЪ и вЪ маломЪ количествѣ, то должно думать, что ето происходитЪ отЪ засушенїя кишокЪ и запора на низЪ. Причины сего быть могутЪ или недуги, труды, долговременное не яденїе, слабость желудка и кишокЪ; или излишнее употребленїе крѣпкихЪ напитковЪ.

§. 148.

Естьли калЪ будетЪ очень мягокЪ и вЪ великомЪ количествѣ; то ето можетЪ зависѣть отЪ употребленїя вЪ довольномЪ количествѣ сочной и питательной пищи. ВЪ такомЪ случаѣ желудокЪ будучи ею обре-

ременепЪ, не что другое прїуготовляетЪ кромѣ одинЪ лишь не совершенно сваренной питательной сокЪ и то вЪ довольномЪ количествѣ; для доставленія его вЪ надлежащія мѣста: откуда происходятЪ двѣ вредоносныя причины, первая; когда одна часть млекоподобнаго соку отдѣлившаясь, долженствующая сЪ каломЪ проходить вЪ толстыя кишки, тутЪ останавливается и начинаетЪ окисать, отЪ чего бываютЪ вѣтры, рѣзи вЪ животѣ и боли подЪ вздохами. Вторая причина, когда часть млекоподобнаго соку другая, не совершенно сварившаясь, будучи клейка и не выработана, переходитЪ вЪ кровь, и производитЪ вЪ ней раз-

различныя волненія и возмущенія, причиняющія остановленіе испарины, влекущей всегда за собою печальныя слѣдствія.

§. 149.

Когда силы желудка опадать начинаютъ такъ, что пищевареніе не можетъ уже надлежащимъ образомъ совершаться то безъ всякаго вниманія пропускаютъ, не помышляя что во сто слѣдствія суть не воздержанія. Напротивъ того думаютъ, что естьли по прошествіи 24 хъ часовъ ни чего съ ними худаго не послѣдуетъ; то опасаться не для чего. Нѣтъ опагубнѣе въ такой быть оплошности. Всякому, думаю извѣстно, что естьли желудокъ

докЪ вЪ естественномЪ порядкѣ для сваренія пищи вЪ умѣренномЪ количествѣ принятой, требуетЪ около седми часовЪ; то для сваренія пищи употребленной вЪ трое больше требуется и времени вЪ трое больше. Должно также и то сказать, что таковая прибавка времени не можетЪ почесться правильною; ибо ето не иначе кЪ своему совершенству приходитЪ, какЪ по силѣ мышечныхЪ волоконЪ желудка, посвойству возраста, сложенію, качеству пищи, словомЪ по качеству и количеству желудочныхЪ соковЪ, споспѣшествующихЪ пищеваренію. А чтобы о томЪ, что я сказалЪ увѣриться, то надобно остаться

ся во время пищеваренія, съ своей оплошности, и наѣдаться до сыта, не наблюдая мѣры: то легко узнаютъ, что пищевареніе въ такомъ случаѣ не прежде совершится, какъ по истеченіи трехъ или четырехъ, а иногда и осьми дней, и ето докажетъ имъ справедливость того, что не вареніе желудка часто происходитъ отъ неумѣренности прежде содѣянной въ пищѣ. Для излеченія такихъ припадковъ, можно находить средства приличныя въ Dictionnaire de santé.

§. 150.

Многія женщины жалуются болью головы, которою онѣ обыкновенно мучатся послѣ стола. Кажется имъ ненатураль-

рально, чтобы пища и крѣпкія напитки, которыми обременяютъ желудокъ, могли производить въ немъ свое броженіе, терзающее чувствительныя жилы, и направляющее тончайшія ихъ соки и кровь въ голову. Естьли онѣ будутъ трезвѣе и въ тѣлодвиженіи, то вскорѣ поправятъ свой желудокъ, и свободны будутъ отъ головной боли.

§. 151.

О цвѣтѣ кала судить безполезно. Ибо онъ часто перемѣняется и въ здоровомъ человѣкѣ.

§. 152.

Время испражненія изслѣдывать не нужно, когда впрочемъ не чувствуютъ никакой ощу-

ощутительной перемѣны. Находятся люди, которые ходятъ на дворъ всякое утро, другіе въ двое только сутокъ. Можно сіе приписать возрасту, сложенію и роду жизни. Молодые люди обыкновенно чаще ходятъ на дворъ, нежели старые. Вообще когда испражненія соотвѣтствуютъ количеству пищи; то опасаться не для чего.

Отдѣленіе 2.

о *мочѣ.*

§. 153.

Мочеиспусканіе не меньше нужно къ сохраненію здравія, какъ и самое испражненіе калу.

По

По количеству и качеству ее равно узнаютъ состоянїе здоровья.

§. 154.

Моча у здороваго человѣка должна быть цитроннаго цвѣту съ легкою осадкою, находящеюся всегда по бокамъ урильника. Сїе состоянїе означаетъ хорошее пищеваренїе. Напротивъ того моча блѣдная и свѣтлая означаетъ поврежденное варенїе желудка, что не рѣдко бываетъ отъ остановленїя испарины; *также отъ погрѣшности* въ пищѣ или питьѣ; не рѣдко бываетъ моча въ довольномъ количествѣ, за которымъ непосредственно слѣдуютъ бредъ подиранїе по спинѣ, охолодененїе рукъ и ногъ, непостоянная

ная ломота мягкихъ частей, боль головы, колотье, рѣзъ и другія тому подобныя припадки, которыхъ описаніе и способъ лѣченія можно видѣть въ Dictionnaire de santè.

§. 155.

Моча мутная съ осадкою подобною кирпичному цвѣту, означаетъ довольное количество клейкой и густой матеріи въ крови.

§. 156.

Моча въ маломъ количествѣ и красновата обыкновенно предозначаетъ воспаленіе въ крови и часто нѣкоторыя острыя болѣзни, которыя предварительно должно лечить, слѣдуя предписанію искуснаго врача.

§. 157.

Моча желѣзнаго цвѣту, темноватая въ маломъ количествѣ и безъ осадки, означаетъ поврежденіе желудка, зависящее отъ чрезвычайной слабости всѣхъ животныхъ дѣйствій.

§. 158.

Когда въ почкахъ раны, то моча обыкновенно бываетъ черновата, смѣшенная съ сукровицею, пѣскомъ и волокнистою матеріею.

§. 159.

Наконецъ есть и такіе люди, у которыхъ иногда съ каломъ испражняется бѣловатая прозрачная, и клейкая матерія; а съ мочею осадка подобная молоку и густая. Не всегда, смотря на такое состояніе мочи,

чи, думать можно, что въ почкахъ находятся раны. Ибо часто при испражненіи выходитъ не инное что, какъ часть млекоподобнаго соку, которой не могъ пройти чрезъ стези природою опредѣленныя. Случается также, что въ видѣ молочной матеріи съ мочою испражняется либо пасока, вытекшая изъ пасочныхъ сосудовъ мочеваго пузыря; либо сѣманная матерія, которая изъ сѣменоносныхъ пузырьковъ, или выходитъ самопроизвольно, или по насилію, которое бываетъ при мочеиспусканіи отъ умноженія мочи, когда долго не мочатся; или по другой какой либо причинѣ.

§. 160.

Сіи три послѣднія состоянія, въ которыхъ моча быть можетъ, большаго заслуживаютъ вниманія и обстоятельнѣйшаго разсмотренія, нежели другія. Для сего исправляться можно въ медицинскихъ правилахъ Г. Ліетоде и другихъ тому подобныхъ Сочиненіяхъ.

§. 161.

Не пріятной изъ мочи духъ послѣ употребленія спаржи, за висить отъ силы сея мочегонительныя травы, которая гоня мочу, выводитъ съ нею довольное количество матеріи. Тѣ, у которыхъ сосуды тѣсны и чувствуютъ въ поясницѣ рѣзъ, не должны ее употреблять.

При-

Примѣчено еще, что цвѣтная капуста также часто дѣйствуетъ на мочу.

§. 162.

Наконецъ моча получаетъ духъ и цвѣтъ фіалки, по принятіи смолистаго бальсама какъ то перуанскаго, копайбы, терпентина и проч.

§. 163.

Копытчатый ревень и сафранъ мочу дѣлаетъ желтою, которыя пятна на рубашкѣ видны. Зимою мочатся больше, нежели лѣтомъ; по тому что въ сіе время холодъ сжимаетъ всѣ сосуды тѣла, и уменьшаетъ испарину; а лѣтомъ испарины бываетъ больше, для того мочатся меньше, и моча бы-

бываетъ насыщенная матерїею, и желтѣе нежели зимою. Можно также и то сказать: что дѣвицы и женщины мочатся чаще, нежели мущины; по тому, что у нихъ мочеваго пузыря пространство меньшее бываетъ по силѣ давленїя матки, которая позади его положенїе свое имѣетъ; сверхъ того стволъ мочепускательный у нихъ ширѣ и коротше.

ОТДѢЛЕНIЕ 3.

О ИСПАРИНѢ И ПОТѢ.

§. 164.

Подъ именемъ испарины разумѣется въ здоровомъ состоянїи нечувствительное исхожде-

деніе или улетаніе чистой и свѣтлой влаги, прорывающейся чрезъ пары на поверхность тѣла. Сіе испражненіе есть первое основаніе для здоровья; а остановленіе онаго, равно какъ и чрезмѣрное испареніе въ видѣ весьма ощутительномъ, или отъ жару или отъ другой какой-либо причины, бываетъ слѣдствіемъ важныхъ припадковъ. Хотя испарина не примѣтнымъ образомъ исходитъ, однако весьма великаго заслуживаетъ вниманія; по тому что она безпрерывно то въ великомъ то въ маломъ количествѣ бываетъ, судя по времени, какъ давно ѣли. Когда сіе испареніе не сверхъ естественное; то тѣло наше чрезъ то свободно бы-

ваетъ отъ острыхъ и грубыхъ влагъ, могущихъ вредить. Напротивъ того когда оно остановится, тогда заражаетъ кровь, связываетъ всѣ онаго между собою части, удерживаетъ отдѣленія и не допускаетъ къ совершенному исправленію жизненныхъ дѣйствій. Но естьли сіе испареніе будетъ весьма изобильное, то отъ того кровь обезсиливается, и человѣкъ опасности подвергается.

§. 165.

Потъ есть ощутительное и насильственное испареніе. Причины онаго бываютъ слабость сложенія, излишнее употребленіе крѣпкихъ напитковъ, кофію, пряныхъ, сильное тѣлодвиженіе, долговремен-

менное бдѣнie, жаръ, душевныя страсти, вообще все можетъ почесться причиною того, что возбуждаетъ кровь и страсти.

§. 166.

Сie испражненie останавливать или усиливать вредно. Возвращенie онаго внутрь причиняетъ острыя, а иногда смертельныя болѣзни, излишнее же онаго испражненie наводитъ чахлость и слабость.

§. 167.

Поелику я уже далъ наставленie, говоря о воздухѣ и временахъ, какъ себя должно вести, чтобы сохранить сiи испражненiя въ естественномъ порядкѣ; то за долгъ почитаю туда отослать.



ОТДѢЛЕНІЕ 4.

О

СЛЮНѢ.

---

§. 158.

Слюна есть жидкость свѣтлая, прозрачная, нѣсколько клейкая, и мыльнаго свойства, вытекающая въ ротъ, и языкъ орошающая. Она въ здоровомъ состояніи не имѣетъ ни запаху ни вкусу, способствуетъ удобнѣйшему глотанію пищи и раздробленію ее. Она губы смягчаетъ живность къ движенію даетъ, и произношеніе свободнымъ дѣлаетъ.

§. 169.

Слюна не меньше, какъ и другія жидкости, отдѣляющіяся отъ крови, для сохраненія здоровья

ровья нужна. Безпрерывная поплевка бываетъ причиною сухотки, чехотки и самыя смерти.

§. 170.

Естьли слюна съ пищею не смѣшивается, то повреждается пищевареніе. Она поутрамъ мыльнаго больше свойства и дѣйствительнѣе; потому что во время сна не столько ее теряется, какъ днемъ. Однако она ночью меньше вытекаетъ изъ своихъ каналовъ; ибо мышки, придавливяющія железы слюнныя въ жеваніи, или разговорахъ, тогда бываютъ безъ движенія.

§. 171.

Когда долго не ѣдятъ, то слюна получаетъ остроту и противнаго бываетъ запаху, что

что можно чувствовать. Всѣ наши влаги, не будучи возобновлены, по силѣ теплоты портятся и получаютъ остроту.

§. 172.

Слюна тощаго бываетъ свѣтлѣе, нежели какъ поѣдятъ; по тому что она тогда изобильнѣе течетъ.

§. 173.

Не должно слюну съ харкотиною смѣшивать. Ибо харкотина исходитъ изъ дыхательнаго горла. Сїи жидкости по различїю густоты, различную составляютъ и харкотину.



ОТДѢЛЕНІЕ 5.

О СЛЕЗАХЪ.

§. 174.

Слезы есть также влага отъ крови отдѣленная, водяная, свѣтлая, и нѣсколько солоновата. Онѣ служатъ къ умягченію глазъ и рѣсницъ и очищенію оныхъ. Она течетъ въ носъ особливымъ каналомъ. Сія влага должна испражняться симъ каналомъ въ здоровомъ состояніи, имѣющимъ направленіе свое въ насъ; а естьли железы отдѣляющія слезы, будутъ раздражены или отъ остраго какого-либо тѣла и отъ удару; словомъ, естьли сія влага получитъ остроту, или соучас-

участвуютЪ радость, печаль, или болѣзнь; то вЪ такомЪ случаѣ слезы текутЪ вЪ довольномЪ количечтвѣ.

§. 175.

Удерживаться отЪ слезЪ часто бываетЪ вредно. Были примѣры, которые оказывая свое великодушїе, удерживались отЪ плача, и пришли вЪ худое состоянїе. Нужно иногда отдать должное природѣ.

§. 276.

Женщины, дѣвицы и дѣти больше плачутЪ, нежели мущины совершенныхЪ лѣтЪ. Старики также склонны кЪ плачу; по тому что они меньше супротивляются дѣйствїю страстей, гдѣ также участвуетЪ и мокротное ихЪ сложенїе.

§. 177.

Женщины удобнѣе плачутъ, нежели старики; потому что онѣ имѣютъ чувства такъ нѣжны, что и самое малое ихъ огорчаетъ. Скромность ихъ должна быть первымъ характеромъ; а какъ скоро поколеблютъ въ нихъ сей пріятной природы даръ; то онѣ огорченія сего безъ слезъ перенести не могутъ. Ето всегда происходитъ отъ нѣжнаго ихъ характера; ибо самая радость безъ слезъ у нихъ не бываетъ. Сіе зависитъ большею частію отъ живаго чувствованія, которое влечетъ ихъ къ тому, что пріятно ихъ чувствамъ. По сей причинѣ часто у нихъ притупляется сіе драгоцѣнное чувствованіе.

§. 178.

§. 178.

Можно кажется сравнить женщинЪ сЪ дѣтьми; ибо какЪ вЪ тѣхЪ, такЪ и вЪ другихЪ самая малая причина возбуждаетЪ слезы. ВЪ дѣтскомЪ возрастѣ система чувствительныхЪ жилЪ весьма нѣжна, и душевныя страсти весьма живы. Что касается до радости, то онѣ очень живо изображаютЪ, когда смотрители ихЪ отдалены. ВЪ такой же силѣ бываетЪ и гнѣвЪ; ибо онѣ будучи огорчены, насильно плачутЪ. НаконецЪ женщины и дѣти вЪ болѣзненномЪ состоянiи чаще плачутЪ, нежели мущины совершенныхЪ лѣтЪ.

§. 179.

Несправедливо тѣ дѣлаютЪ, ко-

которые дѣтямЪ своимЪ не даютЪ плакать, когда онѣ вЪ болѣзни, радости или огорченіи. Можно ли отЪ нихЪ требовать, чтобы сіи слабыя творенія умнѣе насЪ были? ХотятЪ сдѣлать ихЪ стоиками; а тѣмЪ самимЪ растроиваютЪ ихЪ сложеніе; хотятЪ, чтобы они были терпѣливы и молчаливы; а тѣмЪ вселяютЪ вЪ нихЪ жестокосердіе и суровость.

§. 180.

Благовременной плачь также полезенЪ здоровью; вредenЪ на противЪ того бываетЪ, когда онЪ безЪ нужды и весьма часто; ибо вЪ такомЪ случаѣ нарушаются правила природы, и дѣлается то привычкою,

доказывающею не хорошее воспитанiе и слабость.

ОТДѢЛЕНIЕ 6.

О ВОЗГРЯХЪ.

§. 181.

Возгри, или носовая склизь есть жидкость клейкая, склиская, густая, бѣловата или зеленовата, отдѣленная отъ крови, посредствомъ железей предоставленныхъ сему. Сiя жидкость вытекаетъ не только изъ носа, но и другихъ мѣстъ, о на именованiи которыхъ, для избѣжанiя анатомическихъ терминовъ, умалчиваю; сказать только то должно, что

что сїи мѣста находятся внутри носа, по выше и по сторонамъ онаго. Польза возгрей есть та, что онѣ внутреннюю носовую плеву смягчаютъ, обонянїе сохраняютъ, душистыя части съ воздухомъ приходящїя, удерживаютъ, остроту паровъ притупляютъ, дабы они, падши на легкїя, не повредили нѣжность чувствительныхъ жилъ, обонянїю опредѣленныхъ.

§. 182.

Когда возгри въ довольномъ количествѣ или такъ густы, что не могутъ смягчать и покрывать узолки нервовъ, опредѣленныхъ для обонянїя: то въ такомъ случаѣ сїе чувство повреждается.

§. 183.

Густота возгрей, кажется мнѣ опаснѣе, нежели жидкость, особливо естьли она получитъ остроту, какъ примѣчается въ простудѣ, когда части отдѣляющїе оныя охолодѣваютъ, и удерживаютъ въ себѣ испарину нужную къ истребленїю. Я, говоря о зимѣ въ третьей главѣ, показалъ предосторожность нужную для такого случая, чтобы не остановить испарину.

§. 184.

Когда нюхаютъ чихательной порошокъ или другое тому подобное острое вещество; тогда отъ раздраженїя мокротной плевы возгри притекаютъ въ великомъ количествѣ. По-

Понеже я упомянулЪ о чихательныхЪ, то не безЪ полезно будетЪ сказать и о табакѣ.

§. 185.

Не вхожу я здѣсь вЪ описанїе введенїя табаку во Францїю; но только скажу, что вЪ нѣкоторыхЪ государствахЪ запрещали его нюхать подЪ наказанїемЪ отрѣзанїя носа. Естьли бы всѣ тѣ, которые оной нюхаютЪ подвержены были сему строгому закону; то весьма бы многихЪ видѣли обезображенныхЪ. Нюханїе табаку почти вЪ одинакой важности, какЪ у мущинЪ, такЪ и женщинЪ.

§. 186.

ТабакЪ есть трава острая и бодущая, которая, будучи

стерта въ порошокъ, при нюханіи раздражаетъ волокнистое существо плевы, покрывающей внутренность носа, и притягиваетъ мокроту. По сей причинѣ тѣ часто смаркаютъ, которые оной употребляютъ.

§. 187.

Естьли люди мокротнаго или флегматическаго сложенія отъ безпрерывнаго смарканія получаютъ облегченіе; то холерическаго и меланхолическаго сложеній на противъ того испытываютъ вредъ.

§. 188.

Люди, чувствующіе тягость головы, могли бы пробыть безъ табаку, естьли бы хранили голову въ теплотѣ, чесалися бы, натирали заты-

затылокЪ, особливо позади ушей, чрезЪ что много исходило бы вредныхЪ влагЪ испариною. Естьли случится зимою остановленіе испарины, отЪ чего останавливаются и мокроты; то должно сколько надобно взять и сварить мягчительныхЪ травЪ, потомЪ вылить вЪ сосудЪ, и сѣсть надЪ паромЪ закутавЪ хорошо голову, и продолжать до тѣхЪ порЪ, пока появится испарина и небольшой потЪ; отЪ чего легко проходитЪ простуда безЪ употребленія табаку или другихЪ тому подобныхЪ порошковЪ.

§. 189.

ЧрезЪ излишнее нюханье крѣпкаго и мѣлкаго табаку теряются естественныя дарованія,

нія, какъ то хорошее произношеніе, выговоръ, пѣніе, память и проч.

§. 190.

Всякому, думаю извѣстно, что сіи драгоцѣнные дары, которыми превосходимъ всѣхъ животныхъ, зависятъ большею частію отъ свободнаго втеченія воздуха въ носъ. Не безъ извѣстно, уповаю, и то, что кто отъ природы имѣетъ плоской носъ, или по простому нарѣчію сказать, заляжетъ, то какъ непріятной отдается тонъ.

§. 191.

Разсуждая дѣйствіе табаку, происходящее въ носу употребляющихъ оной, нужнымъ нахожу отсовѣтывать оной дѣвицамъ и женщинамъ.

§. 192.

§. 192.

Женщины не привыкшія къ табаку, какъ скоро понюхаютъ, чихаютъ, и потомъ перестаютъ: привыктія на противъ держатъ его въ носѣ долгое время безъ всякаго дѣйствія, гдѣ онъ смягчается засыхаетъ и дѣлается корою, которую съ трудностію вычищаютъ. Возгри, по сродному себѣ клейкому качеству прилѣпляясь къ бокамъ каналовъ, предоставленныхъ природою къ испражненію ихъ, дѣлаютъ мало по малу нарастаніе, уменьшающе пространство въ носу и преграждающее путь воздуху; отъ чего происходитъ дурной и непріятной голосъ; судороги на лицѣ, отнимающія пріятность

 ность

ность пѣнія, или выраженіе важныхЪ страстей.

§. 193.

Можно и то сказать, что, когда представляется какая либо сильная страсть, или пѣніе, отрываются комки табаку и попадаютЪ вЪ горло, отЪ чего оно раздражается и возбуждается кашель, прерывающій пріятность дѣйствія.

§. 194.

Нѣкоторые говорятЪ, что отЪ табаку они смаркаютЪ больше, ето справедливо. Но какая нужда смаркать безЪ прерывно, когда сама природа опредѣлила другія пути приличныя кЪ тому? Правда, что табакЪ могЪ бы иногда служить лекарствомЪ; но частое и

и излишнее его употребленіе отымаетъ у него силу. Лекарство самое надежное по привычкѣ къ нему, не бываетъ больше лекарствомъ. Естьли кто чувствуетъ головы тягость, и желаетъ получить въ томъ облегченіе; то можно въ семъ случаѣ вмѣсто табаку употреблять ландышь (Lilium convallium) въ порошкѣ, прибавляя къ тому нѣсколько мѣлко смолотаго кофїю, котораго дѣйствїемъ получатъ облегченіе.

§. 195.

Неумѣренное нюханіе табаку великія за собою влечетъ приключенія, какъ то засушеніе мозга, разстройство его дѣйствій, потеря обонянія и

и самаго органа поврежденїе, безсонницу, дурноту, умаленїе душевныхъ силъ, безпамятство, обмороки, круженїе головы, помраченїе ума, иногда постреѣлъ и безчувствїе. Сїе ужасное слѣдствїй изображенїе не должноли убѣдить людей, чтобы вовсе не нюхать табаку.

§. 196.

Нѣтъ хуже ночью нюхать табакъ, который забивъ носъ носъ отнимаетъ свободное дыханїе, отъ чего часто разинутъ бываетъ ротъ.

§. 197.

Нѣкоторые говорятъ, великой правда отъ табаку вредъ, но какъ отъ него отстать, когда уже навыкъ къ нему получили? Нѣтъ, скажу, ничего лег-

легче. Вся въ томъ состоитъ важность, чтобы отставать отъ него такимъ образомъ, какъ начинали его нюхать т. е. мало по малу, и вскорѣ позабудутъ объ немъ. А чтобы получить въ томъ успѣхъ, то лѣто есть время для сего самое лучшее; ибо лѣтомъ много влагъ чрезъ испарину улѣтаетъ. Чѣмъ табакъ мѣльче, тѣмъ больше отъ него должно ожидать вреда. Много было такихъ, которые отъ Шпанскаго табаку обонянiе вовсе потеряли. Наблюденiя, дѣланныя надъ многими скоропостижно умершими, доказываютъ, что причиною смерти ихъ было скопленiе табаку въ лобныхъ упадинахъ, которой также въ комкахъ и выше находили.

§. 198.

§. 198.

Отъ Шпанскаго табаку часто бываетъ иступленіе, къ излеченію самое трудное, которое до тѣхъ поръ не пропадаетъ, пока совершенно не оставятъ оной нюхать.

§. 199.

Наконецъ, многіе люди отъ неумѣреннаго употребленія сего табаку, вовсе потеряли чувства.

§. 200.

Желательно, чтобы родители, и кому ввѣренно воспитаніе дѣтей не отвергали сего и все бы обратили свое къ тому вниманіе, чтобы запрещать наистрожайше дѣтямъ нюхать табакъ, къ которому навыкъ не только вреденъ, но и мерзителенъ.

§. 201.

Ежели я сколько нибудь отступилЪ отЪ матерiи, что бы сказать о табакѣ, то ето для того, что я примѣтилЪ весьма многихЪ получившихЪ навыкЪ нюхать табакЪ больше зимою нежели лѣтомЪ. Ибо зимою малые сосуды, естьли бываютЪ на морозѣ или стужѣ, чрезЪ которые притекаетЪ сiя мокротная влага, будучи сжаты, испускаютЪ матерiю самую тонкую, водянистую, которая на подобiе капель течетЪ изЪ носа, замерзаетЪ, и дѣлаетЪ то, что просто называютЪ *сосульки*. Естьли вЪ сiе время нюхаютЪ табаку больше, то и притеченiе сихЪ мокротЪ бываетЪ большее, которыя

торыя отъ табаку бываютъ остры и разъѣдаютъ носъ. Въ заключенïе сего скажу, что табакъ, вмѣсто чтобы ему быть полезнымъ и нужнымъ, весьма часто бываетъ вреднымъ и презрительнымъ.

ОТДѢЛЕНIЕ 7.

О СѢРѢ И ВЛАГѢ ДѢТОРОДНЫХЪ ЧАСТЕЙ.

§. 202.

Влага густая, горючая, тучная, цвѣтомъ подобная желтому воску, называется сѣра, можно ее видѣть въ ушахъ, особливо у людей неопрятныхъ. Ее польза состоитъ въ умащенiи слуховаго канала.

Есть-

Естьли она накопится, то причиняетъ иногда глухоту; однако и отъ того получили бы вредъ, естьли бы ее вовсе въ ушахъ не было.

§. 203.

Детородныя части обоего полу влагою умащаются, которая по своему подобїю называется сальною; ибо она будучи несколько густа, имеетъ некоторой видъ сала. Она части сїи углаждаетъ и сохраняетъ ихъ отъ облупливанїя. Естьли она будетъ горяча и сгустится, то получаетъ остроту, издающую противной духъ, отъ чего въ сихъ частяхъ бываютъ трещины, которыя легко заживляются,

естьли не будетъ порчи въ крови; въ противномъ же случаѣ сіи трещины часто дѣлаются ранами такого свойства, какого и самая кровь, которыя можно лечить пристойными къ тому средствами, признанными во врачебной наукѣ за дѣйствительнѣйшія. Холодная вода есть первое для трещинъ средство, естьли онѣ не будутъ имѣть зависимости отъ особливаго какого либо порока, находящагося въ крови.



ОТДѢ-

ОТДѢЛЕНІЕ 8.

О

МѢСЯЧНОМЪ КРОВОТЕЧЕНІИ.

---

§. 204.

Когда дѣвицы достигаютъ пятнатцати или шестнатцати лѣтъ; тогда онѣ начинаютъ носить мѣсячныя крови, и явятся каждый мѣсяцъ. Нѣкоторые думали, что испражненіе сіе зависитъ отъ дѣйствія луны; но изъ примѣчаній мы знаемъ, что мѣсячныя крови не во всѣхъ и не въ одинакомъ времени бываютъ. У нѣкоторыхъ въ каждыя двѣ недѣли, а у другихъ позднѣе; что можетъ отвергнуть несправедливость мнѣнія.

§. 205.

Галенъ справедливъ въ своемъ мнѣніи; ибо онъ періодичное явленіе мѣсячныхъ кровей приписываетъ многокровію. А что бы понять его мысль, то должно разсмотрѣть слѣдующіе пункты: 1. Что естьли количество крови по истеченіи одинакое съ тѣмъ, какъ и до того; то этимъ доказывается многокровіе; 2. Что ежели влага, испариною или другими стезями испражняющаясь, соразмѣрна количеству пищи принятой; то тѣло наше возрастаетъ. 3. Что ежели сіе испражненіе будетъ отъ многокровія, то моча, испарина и проч. не соотвѣтствуютъ количеству пищи принятой.

§. 206.

Женщины находящіяся въ великомъ тѣлодвиженіи, меньше имѣютъ кровей; ибо у нихъ больше бываетъ испарины, нежели у праздныхъ, сидячихъ или у тѣхъ, которыя въ самыхъ легкихъ дѣлахъ обращаются. Наконецъ, крови имѣютъ свое правильное время, въ которое количество ее уменьшается. Слѣдовательно чѣмъ время кровей скорѣе проходитъ; тѣмъ меньше бываетъ испарины; и чѣмъ скорѣе умножится кровь, тѣмъ и мѣсячныя ранѣе открываются и нарушается чрезъ то естественный порядокъ.

§. 207.

Женщины достигшія пяти-

десяти лѣтъ носятъ крови чрезъ два мѣсяца, потомъ еще позднѣе, а наконецъ и вовсе перестаютъ. Причина сего та, что у нихъ уже въ старости, конечности сосудовъ въ матку ниспустившихся, которыми крови истекаютъ, отвердѣваютъ, а на конецъ зарастаютъ, Когда сіе совершенно уже сдѣлается, тогда кровь притекшая сюда для истеченія останавливается, гдѣ она долгое время супротивленія дѣлаетъ, отъ чего она приходитъ въ безсиліе; сосуды на противъ того становятся крѣпче; слѣдственно крови должны переходить въ другія жидкости.

§. 208.

§. 208.

Сколько явленіе кровей для дѣвицЪ лестно, столько остановленіе оныхЪ для женщинЪ можетЪ быть пріятно. ПервыхЪ увеселяетЪ то, что онѣ выходятЪ уже изЪ ребячества и становятся совершенныя дѣвицы, у которыхЪ начинаютЪ открываться всѣ пріятности. Тѣло оказывается вЪ видѣ блистательномЪ, и природа располагается уже кЪ исполненію своихЪ правЪ. Женщины тому, что онѣ свободны отЪ кровотеченія, радуются, и что онѣ вЪ разсужденіи чистоты, которая требуется при кровотеченіи, покойны. СверхЪ того, что онѣ не

не будутъ лишены отъ почтенныхъ компаній, которыя онѣ оставляли по причинѣ кровей. Словомъ какое для нихъ открывается поле пріятностей, что онѣ покойны и не ожидаютъ уже слѣдствій, которыя при кровотеченіи бываютъ.

§. 209.

Не льзя отнять у дѣвицъ то пріятное чувствованіе, которое онѣ внутренно питаютъ, что уже онѣ находятся въ числѣ совершенныхъ дѣвицъ. Онѣ находятъ ту пользу, которая имъ сродная, мысли ихъ становятся обширны и блистательны, разумъ открывается, дары, кажется, приходятъ въ совершенство съ ихъ

лѣ-

лѣтами, словомъ; онѣ становятся душею и увеселенiемъ общества. Женщины, у которыхъ на всегда перестаютъ мѣсячныя кровотеченiя, почти тѣже ощущаютъ удовольствiя; но какъ тѣ, такъ и другiя къ достиженiю сего часто подвергаются великимъ опасностямъ, съ урономъ собственнаго здравiя, и что остатокъ ихъ дней дѣлается скучнымъ, а иногда пагубнымъ.

§. 210.

Наконецъ по чему однѣ ставятъ себѣ въ честь скрывать то, что само собою обнаруживается; а другiя утаивать то, что самыя

лѣта и другія вѣрныя доказательства утверждаютъ. Стыдъ, сія пріятнѣйшая невинность удерживаетъ первыхъ; страхъ потерять обращенія съ людьми и представлять себя старухами, принуждаютъ увѣрять послѣднихъ, что онѣ въ цвѣтущемъ еще состояніи. Страхъ или боязнь можетъ погубить однихъ; а упорство печальныя произвесть слѣдствія въ другихъ. Явленіе и остановленіе мѣсячныхъ кровей, требуютъ также предосторожностей, которыя можно знать совѣтуясь съ искусными врачами.



ОТДѢ-

Отдѣленіе 9.

о

бѣляхъ.

§. 211.

Бѣли суть истеченіе жидкости пасочной съ сукровицею, водяной, липкой, въ состояніи здоровомъ бѣловатой, а иногда зеленоватой, желтоватой или черноватой. Послѣднія свойства опасны, хотя изъ тѣхъ же мѣстъ истекаютъ.

§. 212.

Бѣли часто не переставая текутъ, но рѣдко въ довольномъ количествѣ. Онѣ перестаютъ иногда въ правильное или не правильное время. Онѣ не рѣдко предшествуютъ кровоте-

теченїю, также и послѣ того бываетъ нѣсколько времени, а иногда совершенно заступаютъ мѣсто кровей.

§. 213.

Люди слабосильные притомъ мокротныя большею частїю подвержены имъ; нежели крѣпкїе и здоровые, у которыхъ пищеваренїе порядочное. Ето больше бываетъ у женщинъ, нежели дѣвицъ.

§. 214.

Примѣчено также, что точныя бѣли при кровотеченїи перестаютъ; а въ противномъ случаѣ берутъ имя ложныхъ бѣлей. Тѣ истекаютъ обыкновенно изъ пасочныхъ сосудовъ матки; мѣсячныя крови

ви изъ кровоносныхъ тойже части; а сіи изъ железей ложеснъ. Въ такомъ случаѣ кровоносныя сосуды разверзшись испускаютъ крови, которыя смѣшиваются съ бѣльми, истекающими изъ сосудовъ пасочныхъ долженствующими перестать въ сіе время. Въ прочемъ природа такъ установила, что когда крови идутъ, то бѣли маточныя перестаютъ. А матерія, которая видомъ походитъ на бѣли, но со всѣмъ другаго роду, съ кровями вмѣстѣ течетъ; гдѣ примѣчать должно слѣдующіе пункты. 1. Что она не изъ матки, но изъ железей ложеснъ идетъ. 2. Что она не наблюдаетъ своего времени. 3. Что при

ней бываетъ жаръ, боль, жженїе примочеиспусканїи, ибо дѣтородныя части, по причинѣ трещинъ произшедшихъ отъ остроты, находящейся въ сей матерїи, раздражаются и воспаляются. 4. Что точныя бѣли дѣлаютъ на рубашкѣ пятно, будто бы смазанное бѣлкомъ яичнымъ и корявое, которое естьли потрутъ, вытирается; а при истеченїи ложныхъ бѣлей сего не бываетъ, пятно не вытирается и при томъ въ окружности его оказывается цвѣтъ желтоватой, или зеленоватый, чего при точныхъ бѣляхъ не бываетъ. Въ прочемъ естьли ложныя бѣли имѣютъ въ себѣ остроту, то въ полотно такъ всасывают-

ся,

ся, что трудно и щолокомъ вывесть, развѣ чрезъ многократное мытье.

§. 215.

Опытъ ежедневный доказываетъ, что женщини имѣющія настоящія бѣли и въ великомъ количествѣ, бываютъ безплодны; по тому что влага сія, долженствующая орошать матку человѣческаго рода производительницу, со всѣми ее частьми, по взаимному сношенію жены съ мужемъ, отягощаетъ ее и до излишества напаяетъ. Ложныя напротивъ того бѣли зачатію не препятствуютъ.

§. 216.

Однако при семъ должно сказать и то, что бѣли

удоб-

удобнѣе получаютъ остроту, о чемъ люди мало свѣдущїе часто не берегутъ. Но при татакомъ случаѣ. 1. Мужъ имѣющїй сообщенїе съ женою, находящеюся въ семъ состоянїи, не избѣгнетъ важныхъ болѣзней. 2. Должно не только въ семъ случаѣ, но и во всякое время, когда крови носятъ, беречься. 3. Опыты выще предложенныя увѣрить ихъ о томъ должны. Наконецъ точныя бѣли многимъ также подвержены порокамъ. Первой есть острота и огустѣнїе пасоки, которая накопляется въ маткѣ, слабость частей дѣтородныхъ; естественное разслабленїе матки, нѣжное женщинъ сложенїе, сильныя

ныя и частыя тѣлодвиженія, которымъ часть сія подвержена, какъ чрезъ совокупленіе, такъ и чрезъ искуственныя и постыдныя средства, служащія къ удовлетворенію страсти. Накопленіе пасоки, и другія важныя пороки, какъ то цынга, ракъ, зобъ и проч. могутъ портить бѣли.

§. 217.

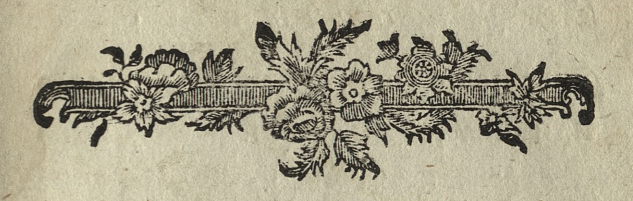
Напослѣдокъ важная причина, приводящая пасоку къ огустѣнію, слѣдственно и бѣли, есть слабость желудка, а вообще сложенія. При сихъ обстоятельствахъ должно требовать наставленія отъ благоразумнаго врача, или справляться въ лексиконѣ называе-

момъ по Французски Dictionaire de santé. Précis de medicine de Mr. Lieutaud. le traité des Fleurs blanches par Mr. Raulin.

§. 218.

Поелику молоко въ грудяхъ, кровоочищенія послѣ родовъ, почечуй, у женщинъ рѣдко бываютъ, кромѣ родовъ, то я о семъ здѣсь умалчиваю.





ГЛАВА VII.

О
СНѢ И БДѢНІИ.

§. 219.

Сонъ и бдѣнїе составляютъ теченїе нашея жизни. Во время бдѣнїя вся машина тѣлесная въ дѣйствїи, а во снѣ въ покоѣ. Бдѣнїе есть состоянїе принужденное; а сонъ естественное. Во снѣ кажется душа наша въ покоѣ, которымъ мы наслаждаемся, и забываемъ существованїе, кромѣ только, когда пробуживаемся; тутъ мы получаемъ свои

чувства, также удовольствія или неудовольствія.

§. 220.

Сколько наши чувства дѣйствуютъ къ пробуживанію насъ отъ сна; столько онѣ сильны и къ наведенію онаго. Непомѣрныя испражненія, которыя мы во время бдѣнія имѣемъ, награждаемъ сномъ; ибо чрезъ сонъ влагъ отдѣленіе меньшее бываетъ, а пищевареніе и питаніе удобнѣе совершаются.

§. 221.

Сонъ сколько приноситъ намъ удовольствія; столько на противъ того и неудовольствія; пользы и вреда. Ко сну, когда не хочется, принуждать себя не должно; также

же и прогонять его, когда онъ приходитъ. Весьма долго спать или очень мало вредно; ибо долговременной сонъ тѣло разслабляетъ, изнуряетъ, кровь дѣлаетъ острою, пасока получаетъ сгустѣнiе; а за симъ слѣдуютъ чахлость, тупость памяти; ибо въ немощномъ тѣлѣ немощна бываетъ и душа.

§. 222.

Женщинамъ вообще позволяется больше спать, нежели мущинамъ; ибо тѣ сложенiя слабаго, ѣдятъ и пьютъ мало: словомъ онѣ испражненiй и уроновъ больше имѣютъ, которые требуютъ возобновленiя. Нѣжныя женщины и меньше въ трудахъ находящiяся, меньше должны спать, неже-

ли которыя дюжи и здоровы и болѣе въ трудахъ бываютъ. Слѣдственно первыя и молодыя люди спать должны не болѣе седми часовъ; что на противъ того послѣднія могутъ спать девять часовъ. Можно также позволить уснуть и послѣ обѣда хотя часа два, какъ тѣмъ, такъ и другимъ. Кто о своемъ здоровьѣ печется, и не хочетъ своего удовольствія лишиться, тотъ можетъ ужинать весма мало.

§. 23.

Пріятной сонъ не рѣдко зависитъ отъ постели, въ которую ложимся. Времена самии кажется доказываютъ, или излишество, или необходи-

димость постели. Зимою перины нужны; лѣтомъ здоровѣе было бы оставлять сіи дѣтища нѣги. Мягкія перины лѣтомъ тѣло весьма согреваютъ, испарину увеличиваютъ и его разслабляютъ. А постель изъ трехъ хорошихъ тюфяковъ и шерстяной подушки отъ сихъ неудовольствій избавляетъ. Сіе правило больше относится къ молодымъ людямъ.

§. 224.

Нужно также наблюдать чистоту. Простыни долго не перемѣнять, или послѣ мытья вскорѣ употреблять, можетъ быть причиною производящею худыя слѣдствія. Должно оныя чаще перемѣнять, наблюдая при томъ, чтобы

онѣ при употребленїи ихъ, были чистыя и сухїя, и имѣли бы хорошей щолока духъ, а не кисловатой, горьковатой или заплѣснѣвилой, которой бываетъ обыкновенно въ простыняхъ, запертыхъ вскорѣ послѣ мытья. Кажется не худобы ето было, лѣтомъ оныя развертывать и провѣшивать на дворѣ на нѣсколько времени; а зимою въ покоѣ тепломъ и сухомъ.

§. 225.

Зимою укрываться такъ должно, чтобы, избѣгая великаго жару, сохранить себя отъ холоду. Сей способъ укрываться, въ теплое время долженъ быть сообразной сему, равно какъ и холодному времени.

§. 228.

§. 228.

Постель противъ оконъ, или у дверей ставить не должно. Нужно около ее имѣть занавѣсы. Наконецъ покои просторныя и высокія зимою нужно на ночь протапливать. Спальня должна быть свободна отъ стуку и шуму; ибо ничто такъ вредить здоровью не можетъ, какъ во снѣ испугану быть. Сіи предосторожности нужны не только молодымъ людямъ, но и старымъ.

§. 227.

Когда ложатся спать, то не должно голову завязывать крѣпко; ибо сіе препятствуетъ свободному кровообращенію Весною, осенью и зи-

мою нужнѣе голову наночь завязывать, нежели лѣтомъ.

§. 228.

Не малой вредъ бываетъ и отъ того, когда ночью открыты бываютъ окна, и лежатъ почти нагіе, что обыкновенно случается съ молодыми людьми. Такове положеніе не только не пристойное, но и вредное; ибо испарина, случающаяся ночью, отъ холоду останавливается; которая, будучи прогната внутрь, причиняетъ воспаленіе подъреберной плевы, воспалительную жабу, упорную ломоту.

КОНЕЦЪ.





СОДЕРЖАНІЕ МАТЕРІЙ.

ГЛАВА I.

ГЛАВА II.

ГЛАВА III.

ГЛАВА IV.

ГЛАВА V.

ГЛАВА VI.

ГЛАВА VII.



ПОГРѢШНОСТИ.

Стран.	*строк.*	*напечатано*	*читай.*
20. -	1.	нужио - - -	нужна
	7.	ее - - -	ихъ
54. -	18.	замняя - - -	зимняя
	20.	рЪ - - -	вЪ
107. -	1.	паролича - -	паралича
148. -	9.	чехотка - -	чехоткѣ
	11.	меланхоліями	меланхоліи
	-	сЪумасшествіи	сЪумасшесвію.
168. -	3.	пары - -	поры
174. -	12.	насЪ - -	носЪ
189. -	13.	носЪ носЪ -	разЪ должно
199. .	5.	явятся - -	являются.

~~30 [illegible]~~

~~[illegible] начало~~

~~[illegible]~~

~~[illegible]~~

РЕЭСТРЪ
РОССІЙСКИМЪ КНИГАМЪ.



Августина блаженнаго единобесѣдованіе души съ богомъ 75 коп. въ переп.

Августина блаженнаго зеркало изъ всего священнаго писанія ветхаго и новаго завѣтовъ, содержащее въ себѣ какъ приказанія, такъ и запрещенія Божія, къ поправленію житія человѣческаго служащія; и пр. 1. р. 80 к. въ переп.

Августина блаженнаго о подвигѣ христіанина; 2 Мысли; 3 Разговоровъ о святой Троицѣ; 4 Ручникъ о трехъ Евангельскихъ добродѣтеляхъ: вѣрѣ, надеждѣ, и любви; и пр. 1 ру. 80. к. въ переплетѣ.

Августина блаженнаго таинственная богословія, въ трехъ книгахъ состоящая: 1 Богомысліе; 2 Уединеніе души съ богомъ разговоры; 3 ручная книжка, 1 руб. 30 коп. въ переплетѣ.

Азбука Нѣмецкая, новая, съ сокращенною Нѣмецкою этимологіею, также съ прибавленіемъ разныхъ изреченій употребительныхъ въ разговорахъ 35. коп. въ бумагѣ.

Азбука Россійская, съ присовокупленіемъ Греческой. 20 коп. въ бум.

Азбука Французская, новая, или Легчайшій способъ учиться читать.

Анекдоты, или любопытнѣйшія историческія сокровенныя дѣянія Оттоманскаго двора, въ 2 ч. 2 руб. въ пер. 2 руб. 30 коп.

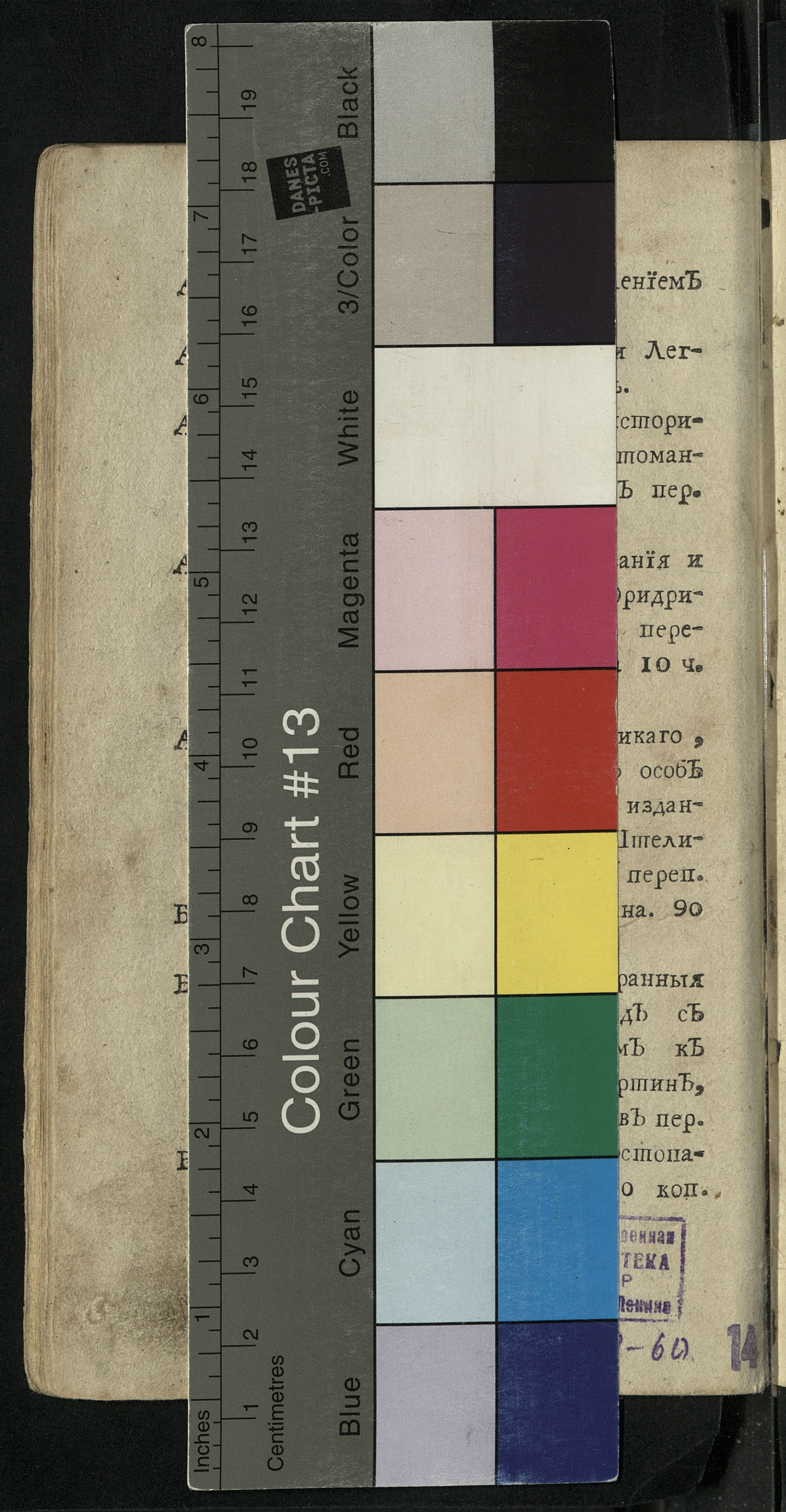
Анекдоты, достопамятныя сказанія и дѣянія изъявляющія свойство Фридриха втораго, Короля Прускаго, переводъ съ Нѣмецкаго, 1789 года 10 ч. 9 руб. въ пер. 10 руб. 50 коп.

Анекдоты подлинные Петра Великаго, слышанные изъ устъ знатныхъ особъ въ Москвѣ и Сантпитербургѣ, изданные въ свѣтъ Яковомъ фонъ Штелинымъ 1789 года 2 р. 50 к. въ переп.

Басни нравоучительныя Ѳед. Эмина. 90 коп. въ переплетѣ.

Басни въ стихахъ и прозѣ, выбранныя изъ лучшихъ писателей, переводъ съ Французскаго, съ предложеніемъ къ каждой баснѣ гравированныхъ картинъ, 1788 года, Москва. 1 р. 30 к. въ пер.

Бертольдъ, Князь Моравскій, достопамятная историческая повѣсть 60 коп. въ переплетѣ.



ленїемЪ

и Лег-
ь.
истори-
шоман-
Ъ пер.

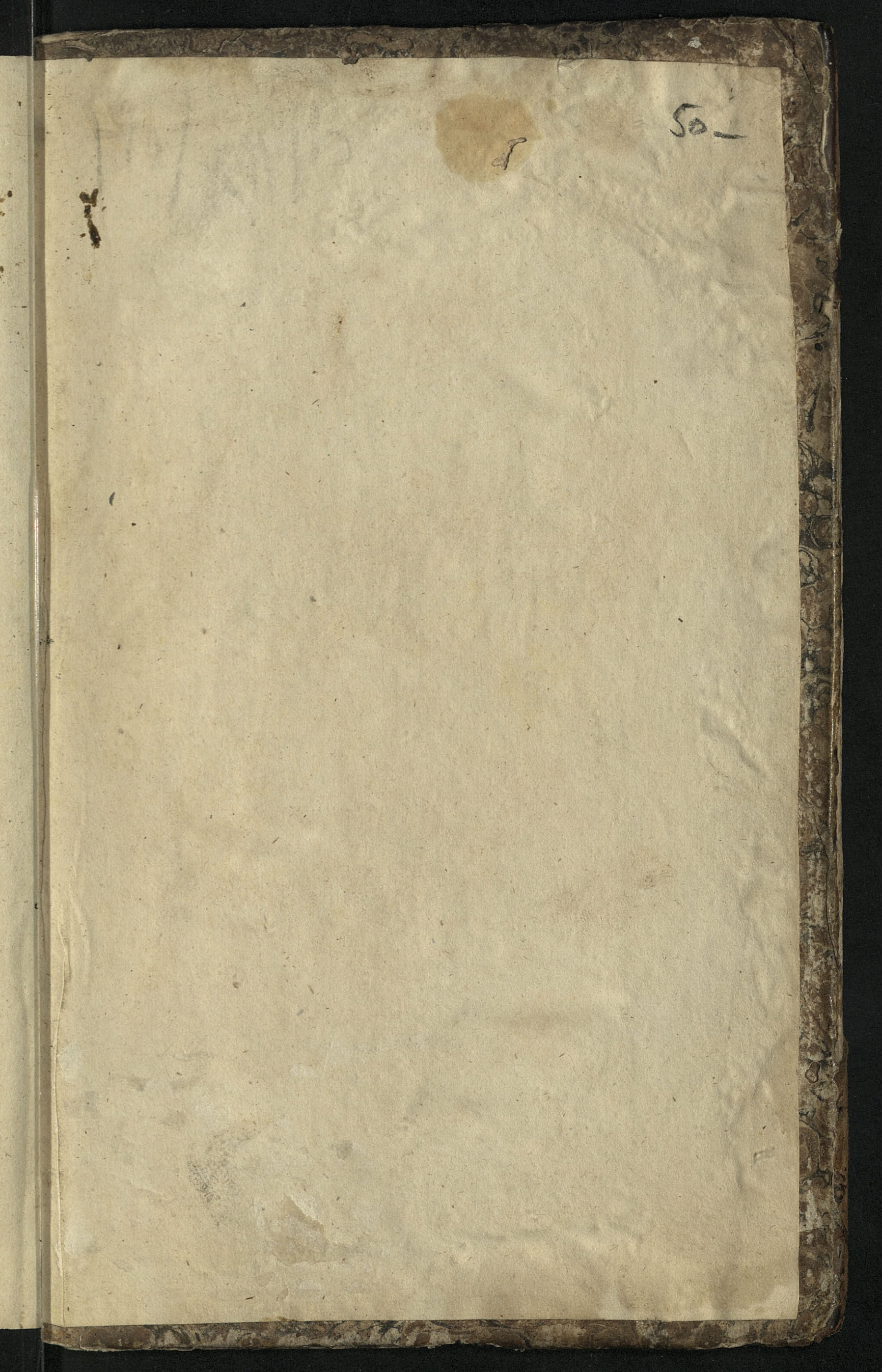
анія и
Фридри-
пере-
10 ч.

икаго,
особЪ
издан-
Штели-
переп.
на. 90

ранныя
дЪ сЪ
мЪ кЪ
ршинЪ,
вЪ пер.
стопа-
о коп.

с [illegible]
[illegible]
[illegible] 1182 г.

[illegible]
[illegible]
[illegible] 1184 г.


50–

